(再改訂第十六版)

審眞會長　藤田靈齋著

實驗修養

心身强健之秘訣

(息心調和之修養法中傳)

東京　三友堂書店

伯爵 大隈重信君序
松村介石君序
野口復堂君序
Mr. H. J. Hooper序
醫學士 園田繁草君序
齋藤松洲君裝幀
藤田靈齋君著

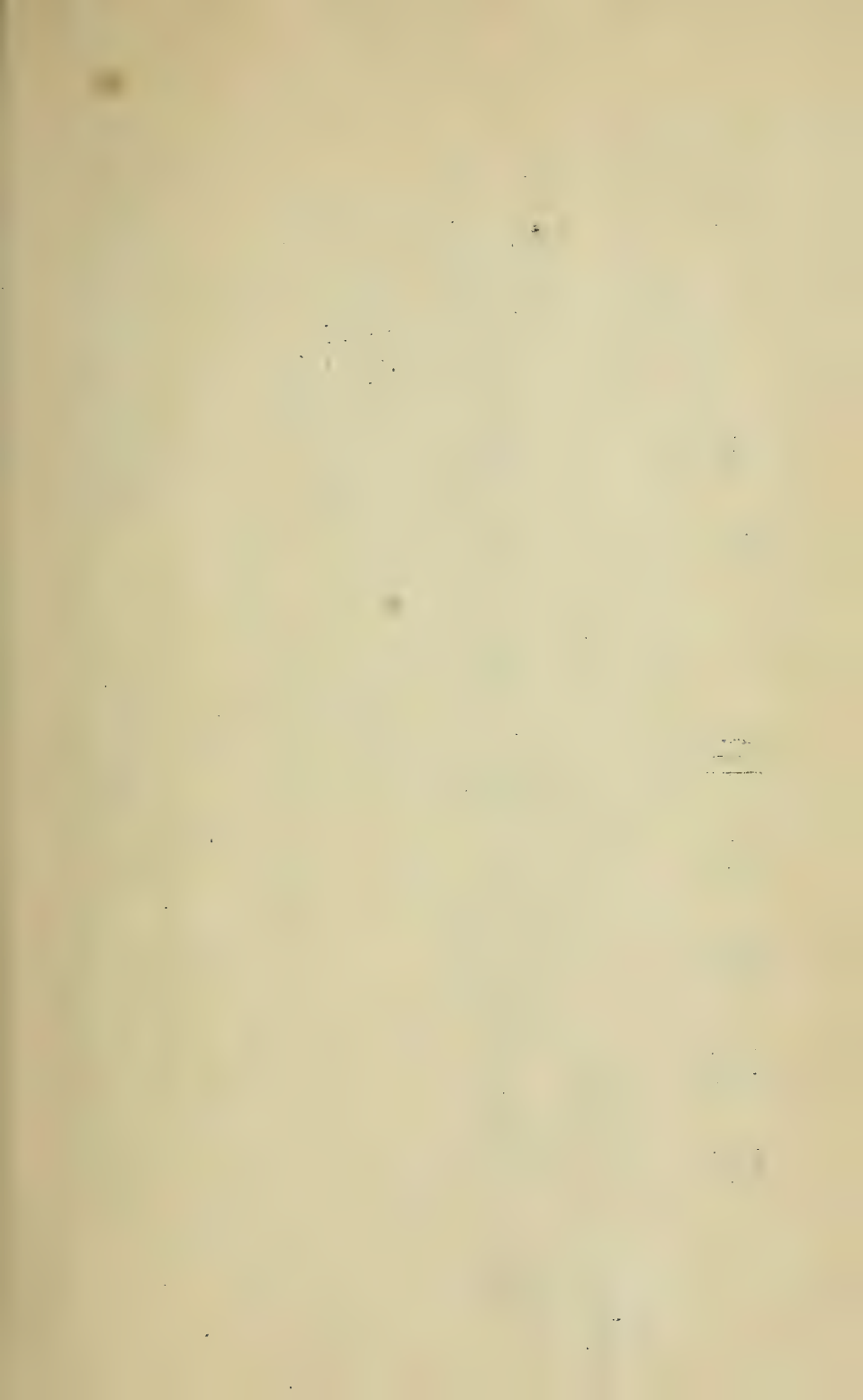
森村市左衛門君序
代議士 法學士 渡邊千冬君序
ドクトル、オブ、ロー 山田福三郎君序
大阪府立女子師範學校長 大村芳樹君序
池田天眞君跋

代議士 島田三郎君序
東京外國語學校敎授 村井知至君序
辯護士 今村力三郎君序
文學士 清水友次郎君序

心身强健之祕訣

息心調和之修養法

東京
三友堂書店

序

吾輩は百廿五歳定命說を主張しつゝあるものなり、されども之れには條件あり、條件とは何ぞ、「平常心身を鍛錬するを怠らざるに於ては」、と云ふ即ち夫れなり。

若し「健全なる精神は健全なる身體に宿る」との語を眞なりとせば、「健全なる精神は健全なる身體を造る」との語も、同樣に眞ならざるべからず。吾輩は斯く信ずるにより、身體鍛錬と云はずして心身鍛錬と云ひ、而して常に冷水摩擦、調息法等によりて身體を鍛ふと共に、心を鍛ふこと、即ち觀念の働きを旺盛ならしむることによりて、更に身體の鍛錬の上に力あらしめつゝあるなり。即ち吾輩は心身の二方面に向つて常に鍛

錬を怠らざるもの也

藤田靈齋君の所謂「息心調和の修養法」は、吾輩の所説を云はゞ、科學的に組織し大成したるもの、而して其方法に依りて修練怠らざれば啻に心身の強健のみならず、修養の極致に迄達し得るに至ると云ふ。こは理屈にあらずして事實なり、即ち之を實行したる人々が得たる効果によつて確められたる事實なれば、吾輩の之れを賛する偶爾ならざるなり。

後ち松村介石君、藤田靈齋君等、百歳會を組織せし時、吾輩は推されて之れが會長となり、以て今日に至れり。

吾輩は藤田君の説を賛すると、百歳會々長たるの因縁とに由り、今回「心身強健之秘訣」の改版成るを聞き、一言を書して君に贈る。

大隈伯爵序文

早稲田の邸に於て

伯爵 大隈重信

序

今時、最も憂ふべきは、青年の身體の著しく羸弱となりしと、其の意氣の甚だ悄沈せしことなりとす。

惟ふに、身體の羸弱となりしは、腦の過勞と丹田の鍛錬を等閑に附したると、體の一局部に限られたる運動法に重きを寘きて全身の大局を忘れたると、及び文明の利器を亂用して手足に適當の運動を與へざるとによるものならん。又其の意氣の悄沈は、主として武士道の「負けじ魂(だましひ)」の衰頽に原因するものならん。余等の壯時、明治の初年に於ては、十貫、二十貫の重荷を背負ふて一日尠なくとも五六里を歩するもの、若しくは寒中と雖も額に汗する程に働く青年尠なからざりき、余自

身も亦然かし來りし一人なり、而して又一方に「己れは江戸ツ子なり」と氣を吐くものあれば、他方には「己れは薩摩男子なり」と威張る者あるが如き有様にて、實に當時青年の意氣は旺盛を極めたるものなりき。

今昔を比較して、余は斯くの如くに青年の體力も氣力も衰へ來たりしは、確かに國家の一大不幸なりと考ふ。されば如何にして青年の體力を强健にし、又其の氣力を旺盛ならしめんかは、今日の大問題なりと云はざるべからず。

藤田先生の息心調和の修養法は、此の大問題を解くの鍵なり、余は此の方法によりて修養せば、何人も其の體力と、其の氣力を强健旺盛ならしめ得べしと信ず、既に然か信ず、余豈此の法の普及を悦こばざるを得んや。先生の著心身强健之秘訣

改版第五版成ると聞き、一言思ふ所を書して先生に送り、併せて此の書の愈々廣く世人の讀誦する所となり、從つて又此法の實行者の一人も多くなるに至らんことを禱るや切也。

森村市左衛門

序

調息法、深呼吸、腹式呼吸法、是れ吾人が近時説話に聞くの新名稱、文章に見るの新字面にして、其理論解説、鑿々欣聽すべきものあり、予幼年此名稱を聞かさる時、此方術を先考に授けられたり、先考朝夕端座して呼吸を練習し、其方法を語りて曰く、息を吸ふて下腹を張り心に其息の長く續くべき時間を數へ、五十より六十、六十より百、百より百五十と、漸次に其長く續かんことを習ふべし、此の如くせば嚴冬も尙ほ全身に温度を感じ、寒氣の躰に迫るを知らず、たゞ其の未だ熟せざる間、力を極めて氣息を込め下腹を張ること永ければ往々氣絶することあれど、暫時にして回復す、此の如きこ

と兩三囘の後復た氣絶することなく、心氣爽快別人の如くならん、初めは端座して之を修練すべし、座側を空くして氣絶轉倒するも障碍なき樣にせよ、是れ身體を健にするの妙訣なり、武術を習ふ者は、最も先づ此法を修めて其心膽を練るべしと、先考は頗る此法に熟して、毎日躬行し、且曰く、漸く熟すれば特に端座するに及ばず、行住座臥常に永く呼吸して臍下に達せしめよと、而して咽喉にて短く呼吸すること、口を開きて喘ぐが如くすることを深く戒められたり、先考實際に之を何人より傳習せしを語らずして、予には貝原先生の「養生訓」、白隱禪師の「夜船閑話」、水野氏の「病家須知」等の書を讀みて自得せよと教へられたり、「養生訓」「夜船閑話」の二書は普く世に知られて、何人も之を讀むが故に、特に引用するの用なし

と雖、「病家須知」の一書は、予未だ其刊行本を見ずして、寫書を藏せり、此に其調息法に關する一節を抄出せん、

先づ體容を正しくして、後に息を調和ふべし、體を正すには、坐するに端直なるを要とす、脊骨の前へ曲るは惡し、後へそるはよろしからず、頭は平正に鼻と臍との準相對し、偏らず斜らず、仰がず伏さず、頭は昂たるがよし、肩は低たるはよく、急こと惡し、眼は定りて、物を視るときは頭とともに顧みるべし、兩手を牽よせて身に近づけ、膝の上に安くべし、腹の下に鷄卵一個を容るゝ程になりたるをよしとす、總ての用意は、腰を以て下腹を前へ推すやうにすれば、臍の下に力を入れて下腹に氣充ち、息も臍下に至きて、胸肋心下に支るものなく、週身の力臍下腰髎に在ることを覺ゆべし、漸に習れての後は强がちに力をも用ゐず、自然にかく爲し得る樣になりて、息の喉を出入るを自と知ざるやうになるべし、呼吸は鼻より出て臍下に納まり、又臍下より出て鼻へ泄る、後に耳よりも發ち、腠理よりも出るなり、（中略すべて

持病ある者の寢るときは、最も精神を平定け、雜慮を放め、臍下に氣を充るやうにして眠るときは、其効驗尋常の藥に優ること遠し、此に演るは其梗槩なり、伎藝勤仕の間も、飲食應接のひまにも、此旨趣を離れず、修習て止まざれば、威儀も自ら整ひ、身體も壯健になるのみ歟、智慮も漸くに增發て勇氣も出ぬべし、是れ形より心を調ふる法なり、(中略)これに續きて心を調ふることを學ぶべし、これ放散せる氣を收めて身內に充實せしめ、心意和靜、妄りに外物の爲に昧まされ轉倒すること無からしめんが爲めなり、惣て人の體は上部輕清に、下部寬裕なれば、必ず壯健にして病なく、假令外襲邪毒の侵扨ありとも、多くは大患に至らずして平治るべき分なれども、平素此心の攝錄がたく轉倒するによりて、漸くに胸腹を上の方へ攣引て、諸臟の位置あしくなり、癥瘕を結成し拘急を發作し、徑脈上部に逆流易きが故に、藥石の力の及ばざるに至るなり、(中略)予今世間に所謂癇症癥瘕及び一切癈殘の病の所由を詳にすること無きもの此心の調和ざるより、藥治の効無きものあることを的實に知るが故に、其れ等の爲めに、暫く權に體と息とを調へ、形より之

を治することを人に教へて、多く其効を得、(中略)其實を云ふときは、體といひ息といふも、原より吾心の外表なることは、譬へば影の形に從ひ響の聲に應ずるがごとく、相離るべきものにあらず、心廣ければ體胖なりとの古言も此心の外物の爲めに動かされず、寛裕なれば其內に充實る所の氣宇が、外表に形れて、身體の運爲動作、自然に安泰舒暢になり、容貌嚴整、言行詳愼なるをいふ旨大かた此に同じ云々。

此書は水野革谿といへる醫師の著作にして、緒言には天保二年自誌とあり、予此著者の履歷を詳にせずと雖も、其說精神修養を主として攝生法に及び、藥石を最下の治術といふ、頗る卓異の見といふべし、予は先考が此說を信じて自ら之を試み、又兒曹に課したるを記臆せり、然るに其後之を怠りて全く廢する事多年なりしが、一昨年友人增田增藏君、二木博士の深呼吸演說筆記を贈付せられたれば、之を讀むに現今の學

説を以て、腹式呼吸法の極めて有効なる理由を詳説したるを見て、忽然往日の事を想起し、「病家須知」を披きて之を閲するに、文を異にするも歸趣を同くするを見、教を先考の膝下に受けたる幼時の狀を囘憶して、甚深の感を胸中に生じ、久しく習修を怠りたるを悔ゐて、朝夕之を試みたるに、漸次に舊慣を復し來りて、大に心身に益あるを覺へたり、然れども其事專ら文書の指示に止まりて、先達の面命口授によらざるを以て、頗る物足らぬ心地せり。

本年四月、腎臟炎を患ふ、劇勢にあらずと雖も、年齡五十を過ぎて此疾に罹る者は、根治難しと聞居たれば、頗る戒懼し、三浦博士の治を受けて、其指嚮を嚴守し、活動を廢して、餘生を書室内に送るの已むを得ざるべき歟と覺悟し、讀書の外

すべき事なきを以て、靜座又安臥、專ら閑時を深呼吸の練習に用ゐ居たりぬ。偶々松村介石君に紹介を乞ひ藤田靈齋君ど相見るを得、其說を聞き且其實修の方法を授けられたり。藤田君の說く處、單に呼吸法を教ふるにあらずして水野革谿氏の所謂、心を調ふるの法を組織的に說き教へ、而して之を主とし調息を從としたるもの、故に其呼吸法に三段を設くると俱に調心法に於て更に四種の方法を說き　而して此二者を調和し結合して誰人にも行ひ易からしめたる、先人未發の法たり　君は之を稱して息心調和之修養法と云ふ蓋し名實相契ふたるものと云ふべき也。

斯くて余は此修養法を習修益々勉むる二ケ月にして疾全く癒へ、再び戶外の人たるを得たりしを以て爾後朝夕之を勉めて

永く怠る無からんことを期せり。
荊妻も亦藤田君の教を聞き、之を行ふ月餘にして著るしく効顯あるを覺へたるを以て、予と倶に同習修の中に在り。入門の後進、得べき所は、後來の進修によれり、今は多く言ふべきの時にあらずと雖も、自己に利益あるを信じて、所信の儘を語る、敢て憚るべき所にあらず、心身相關の理は、古人之を明言す、蓋し心平に氣靜なれば、血液滯らず、呼吸調へば血液流動す、血液の流動は人をして壯ならしめ、躰をして健ならしめん、要は其實習修熟の功にあらん歟、藤田靈齋君の舊著改版成る、乃ち所感を錄し、以て其指導に對するの謝言に代ふ。

沼南　島田三郎

序

醫ニ問フ、病トハ何ゾヤト、醫能ク答フルナシ、予思フ、醫ハ病ヲ知ラズシテ、病ヲ治セントシ、病ヲ治スルコトヲ知ツテ人ヲ治スルコトヲ知ラズ、故ニ人遂ニ治セズシテ病數々來タリ、醫愈多クシテ病益多シ、醫若シ人ヲ治スルコトヲ知ラズシテ病ヲ治スルコトヲ得バ、何人カ病ヲ治セザラン、今ノ時ニ當ツテヤ、擧世滔々病者ニアラザルハナシ、若シ夫レ自ラ病アルヲ知ラザルモノ、亦タ是レ健康ナル、病者ニアラズンバ、病弱ナル健康者ノミ、醫若シ人ヲ治スベクンバ醫ヤ世ヲ救フベシ、時ヲ濟フベシ、然レドモ醫ヤ自ラ治スルコトヲ知ラズ、曷ゾ人ヲ治スルコトヲ得ン、醫若シ自ラ治スル

コトヲ知ラズシテ人ヲ治スルコトヲ得バ、何人カ人ヲ治セザラン。藤田靈齋君ハ醫ニアラズ、然レドモ人ヲ治スルノ人ナリ、藤田靈齋君ハ醫ニアラズ、然レドモ自ラ治スルノ人ナリ、斯人ニシテ人ノ病ヲ治スルコトヲ得ズンバ何人カ人ノ病ヲ治センヤ。

予ガ江湖ニ向ツテ此書ヲ推薦スル所以ノモノ、洞然明白、復タ言ヲ須ヒズ、以テ序ニ代フ

辛亥五月九日將サニ三タビ歐洲ニ遊バントシテ帝京ヲ去ルノ日

渡邊千冬識

序

今より卅餘年以前、余の牧師として備中高梁に在りし時、非常なる迫害起り、之れに反抗して奮闘したる結果、余は咽喉加答兒を病み、次で左の肺尖に故障を起したり。依りて當時岡山在留のベレー氏に診斷を請ひしに、ベレー氏の曰く、『之れは醫藥ばかりでは駄目です、深呼吸をして肺を丈夫になさい』と、夫れより余は毎日山上に登りて其の傳授にかゝる深呼吸の法を修したりき。

其後十年を經て後、余が北越學館主任として新潟に赴きし時、當地在留の醫師にて宣教師なるスコツドル氏より、更に音聲(ボーカル)練習(エキザーサイス)の法を受けたり、此の法は身體若しくは病氣に關係なく、

専ら演説家若しくは音樂家の爲めに說くものなるも、又深呼吸法の一派なりき。其後數年を經て後、余が東京青年會の講師たりし時、偶々白隱禪師の『遠羅天釜』を讀み、其の白幽道人に敎へられたる不老不死の術を聞いて、愈々悟る所あり、これを演說に、若しくは文章に述べ立てゝ世に吹聽したること尠なからず。其後日本教會の設立を企て、同志と共に日本の宗教界、否、後の賢者を俟ちて世界の宗教界に貢獻せんと志すや、茲に一つの所望を懷き居たりき。幵は他の義にあらず、古代よりの宗教には、必ず信仰若しくは精神治療の伴ふあり、新教起りて以來知識若しくは物質的方面に旺盛を極めたる宗教も、今や此の點に於て缺如たり、之れを聞く歐米に於ても目下此の

方面に着眼するもの尠なからず、時に其の成績を擧ぐるもの尠なからずと、吾黨も是非とも茲に其の法若しくは、其の人を得ざるべからずとのこと、之れなりき。

今より四年以前、突然三友堂書店より藤田靈齋著『息心調和心身強健之秘訣』なる書を送り來る、當時余は平井金三氏等と倶に心象會なるものを起し、凡て精神作用若しくは世に所謂妖怪なる者の研究を始めし時なりしかば、斯かる類の雜誌、若しくは著書を手にせること尠なからず、よりてザツト之れを讀み了り、之れは當然のことで不思議でも何んでもない、たゞ著者さへ僞物でなければよい位の批評を『道』誌上に掲げて、深く意に介する所なかりき、然かるに其後間もなく藤田先生態々來たられ詳しく其の説を聞き、又其の人物に接するを得て、兎も角

も天が吾黨の爲めに斯人を與へ給ひしかと悅こびしも、猶ほ其の心を許す迄には至らざりき。

嗚呼、余の深呼吸に關係ある歷史や右の如く、而して藤田先生に遭ふや斯くの如き次第なりき、然かるに其後藤田先生と屢々相會ふて宇宙を語り、宗教を談じ信仰の力を說き、今日の宗教界並に精神界を革新せんと欲する希望に及ぶや、意氣相投じ、心情相許し、玆に知己となり、同志者となり、更に心友となるに至れり、

余は玆に藤田先生の修養法を紹介するの要を見ず、开は本書に詳かなる所なればなり、然れども一言玆に述べ置くべきものあり、即ち藤田先生の修養法と他の呼吸法との根本に於ける相違之れなり、余がベレー氏に學びたる所はたゞ長呼長吸

を爲し、努めて肺の作用を强健たらしむるにありき。スコツドル氏に學びし所は此の長呼長吸の間に種々の音聲を發することなりき。

然り而して白隱に學びし所は此の長呼長吸と共に丹田に力を入れ臍下を鍜ふることにてありき。然かるに藤田先生の修養法は勿論長呼長吸を要するに於て一なりと雖も、之れを努力、丹田、體の三段に分ちたる所は、實修の經驗に成りて、更に一段の進歩を現はし、更に進んで精神界の方面に及び其の觀念を說き、確信狀態を說き、精神をして肉體の全部を支配せしめよと云ふ理論と實例とに至りては、實に藤田先生獨特の發見と云ふべく、殊に着々其の實際に成績を示し、既に數百の門下生をして、驚嘆に次ぐに喜悅と感謝との情に滿たしむ

るものある、決して偶然にあらざるを知る。
茲を以て先生の法を稱して單に呼吸法と云ふは謬れり、殊に先生の着眼の最高點は啻に肉體に止まらず、疾病に止まらず、精神に止まらず、進み登りて萬物の源たる天地の生命たる大靈其の者に合するにあり、若し夫れ茲に至らんか、無病は勿論の事、身體の强健は勿論の事、浩然の氣内に充ちて外天地に塞がるの玄妙に達するを得べしとのこなり、而かも之れ其の人にあらずんば說かず、其の器にあらずんば傳へず、而して遂に宗教界に入るものとす、本書改版成るに際し卑見を述ぶると同時に、余も亦藤田先生の門下生の一人として、先生によりて大に得る所あるを謝すると云爾。

大森天心社に於て　松村介石

序

世には靈齋藤田君の修養法を單に深呼吸と誤解する者あり、又た二木博士の唱導せらるゝ腹式呼吸と同一視する者あり、然れども藤田君の修養法は生理的方面と心理的方面とを有し特に其心理的方面に重きを置きそれを以て眼目とす、是れ氏の特色にして世の所謂深呼吸或は腹式呼吸と大に其趣を異にする所以のもの也。

生理的作用に屬する修養法は第一努力呼吸、第二丹田呼吸、第三體呼吸の三種にして、心理的作用に屬するものは、第一腹讀、第二觀念、第三確信なり、然れども之を實修するに際しては、二者聯貫して一つとなり、生理作用の中に精神作用

あり、精神作用の中に生理作用存し互に相俟つて主客の作用を現ずと爲す。

予は平生謠曲を嗜む、謠曲には必らず「シテ」と「ワキ」あり、二者相助けて一曲を成す、然れども「シテ」は其主人公にして「ワキ」は其幇助者たり、藤田君の修養法にも亦「シテ」と「ワキ」の別ありて「シテ」は精神作用「ワキ」は生理作用なり、兩つながら共に缺く可らざるものなりと雖其主なる所は謠曲の「シテ」に於ける如く精神作用にありとす。

予は熱心に藤田君の修養法を實行するの一人にして其効果は自ら經驗して最早や毫も疑を容るゝの餘地なし、疑ふ者あり時に予が此修養法に信賴するの厚きを見て之れを嘲笑する者あれども予は却て密に其狹量を措み、更に予の信念を動かさ

ず、蓋し予の之を信ずるは理論にあらずして自得に依る所あれだなり、予は此修養法を實行して以來其生理的方面に於ては多年の病痾を擊退して無病强健の基を開き、其精神的方面に於ては日々靈界の實在に親炙して神人合一の境に進みつゝあるを覺ゆ、藤田君は此修養法を呼んで『心身强健之祕訣』といふ、實に其當を得るものと謂ふべし。今や『心身强健之祕訣』の改版成るに際し序を余に徵せらる、即ち所感を叙して之に代ふ。

村井知至

序

藤田靈齋先生の『心身强健之祕訣』第五版成り。余に序を徵す、夫れ息心調和の修養と言ひ、或は心靈の治療と言ひ、此の二者にして、苟くも心の一大事を除かんか、徒らに人をして吹子の向窓蹈鞴の横口たらしむるに過ぎざるなり、近世科學の發達に連れ、物質偏重の傾きを生じ、折角先生の修養と治療を說くも、吹子的蹈鞴的の解釋に泥むに至つては、未だ其末を知て其本を知らざるの迂に落つるもの實に嘆くべきの至りならずや、知らずや先生の說く所、即ち深奥なる學理に契當すると同時に、復堂が今日迄實驗體得する所と符節を合はすが如くなることを、復堂の系類は天資薄弱の部に屬し、父は四

十七歳、母は四十三歳にて死し、十二人の兄弟姉妹中、今日生存する者は唯復堂一人あるのみ、如何に復堂が幼少より心細く世を渡り來りしかは察するに餘りある所、然るに爍くが如きの炎天に、四席四時間の長講を了へて何等の疲勞をも感ぜざるは如矮る弱系の間に果して求め得べきの事實なるか、果して求め得べきの事實なり、復堂即ち是れなり、其の此所に至るの祕訣や如何曰く先生の說く所と同じく專ら心身の鍛錬にあり、西諺に謂はずや『健康なる精神は健康なる身體に宿る』と　諸君乞ふ本書を讀んで先づ健康なる精神を得、而して之に調和せしむべき息法を實修し給へ。

野口復堂識

PREFACE

The fact that since the Shin Shin Kyoken no Hiketsu was first published in 1901, it has already run through four editions, is sufficient evidence that it is regarded by a wide circle or readers as filling a long felt want. The new revised edition, containing the further results of the author's study and experience during the last four years, can hardly fail to meet with a still more favourable reception at the hands of the reading public.

The method of culture elucidated by the author in these pages is, I believe, unique, both in the theories advanced, and in their practical application, as well as in the vast scope of influence claims for it. This last may well prove a stumbling block to the casual reader in the beginning, for unless the reader is really in earnest, and truly desirous of self-improvement, he is likely to throw down the volume before he has got through the first chapter, through sheer inability to believe that such far reaching and varied results can be attained by the practice of so simple a method. If, however, instead ot acting thus, he goes on with it and carefully considers what is here set down for his benefit, his incredulity will, in all probability, give way ont to the feeling that the author's views are correct that the benefits which he claimes for his method are no mere dreams or unattainable ideals, but the practical results of a perfectly scientific system of culture. This feeling will grow to conviction when he reads the testimony of the many sufferers who have regained health and happiness by

faithfully following the directions set forth, and unless he is so far unbelieving as to refuse to credit the veracity of all these writers, he will be compelled, by the time he has finished, to confess that the work is indeed a veritable Gospel of Health. Such were my own feelings and such I conceive must be those of every open minded reader. Moreover, I have proved to my own satisfaction, by personal experiment, that some of the benefits claimed by the author for his method are attainable. I have made use of it for a comparatively short time and that but imperfectly at the best, being generally too pressed by work to be able to set apart the time necessary for a regular and thorough practice of the instructions; but the benefits I have already received in improved health, are sufficient to convince me that not only are the author's theories correct, but that if properly carried out, they can be productive of all the results he claims for them. I first met Mr. Fujita in April last, being introduced to him when suffering from a most distressing stomach trouble of long standing by a mutual friend who had received great benefit from his treatment. From the first interview I was strongly impressed by the personality of the man I had met. I felt that I was in the presence of one who differed essentially from the general run of men; that here was a man whose mind was filled with thoughts other than those of self and mere worldly advantage. This feeling increased, as I came to know him better, till it seemed to me, as if I had met Ruskin's ideal worker in the flesh, a man who laboured not for

worldly gain or to gratify a thirst for applause, which Ruskin calls the last infirmity of noble minds, but one in whom the honest desire to benefit others, and to give to them that which he himself perceived to be true and useful, was the strongest motive. Subsequent intercourse has not, as is too often the case, occasioned me to modify in any degree, the opinion I then formed. I still look upon the author of this work as one of the very few truly great and disinterested workers for the welfare of mankind, and I believe that the labour of love to which he has devoted himself, will, at no far future time, be generally recognized, and that it will eventually be the means of conferring upon mankind health and happiness to a degree hitherto supposed to be impossible of attainment in this world. This work is far too valuable to be confined within the narrow compass of one language, and when it is translated and presented to the world, I am convinced that it will meet with the same appreciation it has met with in Japan, and will benefit a much wider circle of readers.

H. J. Hooper

Yokohama.

譯文

『心身强健之祕訣』は四十一年に、其の初版を發行して以來今日に至る迄に、旣に四版を重ねた。之れが其の如何に廣く讀誦されて、多數の人々に多年の宿望を充たすに足るものとして認知せられたかを示す何よりもの證據である。今回改版出版せられし此の五版は、過ぎし四年間に於ける著者の研究と經驗とによりて、大に增補訂正する所ありしもので、其の讀書社會の歡迎を受くると、從來よりも盛なるべきは殆ど疑ふの餘地なき所である　此の書に於て著者の講述せる修養の方法は、其の理論の進步せるより云ふも、其の實際に應用するの點より云ふも、將又其の影響の甚大なるより云ふも、實に天下無比と稱すべきである、けれども斯樣に單純なる方法によりて、斯樣に高貴なる結果の得らるべきは、殆んど信じ難きことであるから、之れが躓きの石となつて、眞に自己改善を望む熱心な讀者でないと、未だ第一章をも讀み了らぬ中に此の書を放擲せんとの心を起すことであらう。とは云へ、若しも全卷を通讀し且つ深く考ふるに於ては、其の不信は何時しか消えて、讀者は皆、著者の意見に敬服し、其の言

の夢にあらず空想にもあらざるを信じ、之れ全く科學的に組織したる一個の實際的修養法なりと爲すに至るや必せりである。
更に進みて、本修養法を眞面目に實行して、其の健康を增進し、或は其の難症を治癒したる人々の實驗錄を讀むに及んでは、何人も本書の眞に貴き『健康の福音』たることを告白せずして止む能はざるに至るであらう。
本書に對する余の感想は右の如くであるが、余は公平なる讀者の感想の凡て然かるべきを信ずる。のみならず余は著者の此の修養法によつて得らるべしと云ふ効果の確實に得らるべきものであると云ふ事を、自己の經驗によつて十二分に證し得たのである
余の經驗たるや比較的少期間たりしのみか、常に雜務に忙殺されて別に規則立ちて實行することも出來ず、精々勉强しても尙ほ不完全なものであつたが、夫れですら余の健康上に獲得した効果は著者の學理が正しいと云ふことのみならず、若し如法を修養するに於ては、著者の云ふ効果の凡てを獲得し得べきを信ぜしむるに充分であつた。

余の藤田先生に初めてお目にかゝりしは、去ぬる四月のことにて、先生の恩惠に與かれる一親友の紹介によりてゞある、當時余は胃の病疾の爲めに苦しんで居たのである、初對面の時よりして余は先生の人格によつて深き印象を與へられた。余は直ちに其の人格の流俗と異なるを感じた、利己的觀念のない他愛心の強き人たるを感じた、此の感じは先生に接すれば接する程強くなつて、途に余は先生は名譽や利益の爲めに働く人ではない、人の爲めと云ふこと、眞理であると云ふことの爲めにのみ働くラスキンの所謂理想が肉體化せし人であることを信ずるに至つたのである。

其後屢々お目にかゝつたが余の先生に對する尊敬の念は世に屢々ある場合の如く少しも減退を見ない、余はドコまでも先生は己れを忘れて人類の幸福の爲めに働く人であることを信じ、又先生の貴き働きによりて從來此の地上にては近からずと考へられし程の幸福と健康とを得べき將來に於て普ねく人類に與へ得るに至ることと信ずるのである、斯くの如き貴き書籍の獨り日本語のみにて出版さるゝは余の甚だ遺憾とする所である、若し英語に飜譯して出版せんか其の

日本に於て愛讀せられしが如く英米に於ても愛讀せられて廣く人類を益することであらう。

エチ、ジエー、フーパー

序

光榮ある三千年の歷史を有し上に仁慈に富み給ふ。皇室を奉戴する吾等は誠に幸福なるかな、然れども此の如き國に生を享けたる吾等の責任亦重且大なりと云ふべし、今や我國世界一等國の列に入り吾等は世界一等國の人々と肩を並ぶる事を得ると雖も、何れの點に於ても果して他の一等國に對して遜色なきか疑はざるを得ず、否な吾等の足一度歐米の天地を蹈まば、吾等は一等國の國民なりと稱し橫行濶步して愧づるなきか、特に物質的文明の點に於ては他の一等國に輸する數等なるを承認せざる能はず、故に吾等は大に勉强し盛に研究し各方面に涉りて東西文明の精粹を蒐集し之を我國

性に同化し融和し以て偉大なる新文明を醞醸し醇化し創造して之を我國に流布し且つ更に世界各國に弘布すべきは吾等の天職なり。

此重大なる任務を遂行せんには身體及び精神の强健を必要とするは今更喋々を要せず、心身は元より相關聯せるものなるを以て身體强ければ精神健に精神衰ふれば身體亦弱かるべきは當然なり、然るに世人多くは身體を强ふし以て精神を健にすべきを說けども、精神を健にし以て身體を强ふし特に疾病を癒すべきを敎ふるもの尠し。

靈齋藤田先生茲に見る處あり、修養實驗の結果精神を健にし以て身體を强ふし且疾病を癒すべき祕訣を發見せらる、就て敎を請ふもの並に精神的治療を受くるものの多く、先生自ら一

々之を說明教授する事能はず、且つ汎く世に此の有益なる祕訣を知らしめんが爲め、曩に『實驗修養心身强健之祕訣』と題せる一書を著し今又其稿を新にせらる。

余は藤田先生の名を聞く久しく或は雜誌に或は親しく君の謦咳に接し其說を聽く事を得、活社會に立て大に働くべき吾等の爲め眞に有益なるを認め心身强健なりと自信する余も亦先生に就て修養せん事を期す、偶々荊妻の多病なる約十年一日と雖も藥石を絕たざるものあるを思ひ、先生の許に至り親しく其修養法を習はしめ且精神的治療を請ひたるに、其効果著しく未だ數回ならざるに旣に醫藥を廢し日々輕快に赴きつゝありしが、今や全く癒ゆるに至れり、若し先生にして數十年前此の如き祕法を行はれたらんには蓋し切支丹邪法者として

取扱はれしならんか。
余は本書の世を益する大なるべきを思ひ敢て江湖に紹介すと
云爾。

山田福三郎識

序

醫、何をかなす、藥、何をかなす、余は余自らの多年の實驗によつて世人の多數が、所謂醫藥なるものに就て甚しく買被ぶり居ることを發見し、頗る長大息せずんはあらざるなり。

世人の多數は以爲らく、醫藥能く病を治すと、果して然るか、何ぞそれ然らん、嗚呼何ぞそれ然らん。醫は病を治し得る者にあらず、彼れは只病の經過を監視する者に過ぎず、藥は、僅少の例外を除きては、只個々の一時的病状に對して作用し得るのみにして決して、其根絶を能くするものにあらず。必竟彼等は、自然の恢復を待つに外ならずして、藥は之を催起するの刺擊、醫はその間の看護の役を勉むるに止まる

なり。故に知る、病を治するものは自然にして、醫藥之をなすにあらざるを。されば見るべし、醫藥によつて治せられたりと見ゆる場合も、其實多くは、醫藥なくとも快癒すべかりしものなることを。若しそれ强ゐて醫藥の効を云はんか、そは、そが化學的生理的作用の効果よりも寧ろ、世人が醫藥なるものに對する信用の甚大なるが致す所の多きに居るを斷じて不可なしとせん。要するに、是信仰の力たるなり、精神作用たるなり。果して然らば、是れ彼輩が日夕輕蔑する所の、かの祈禱禁厭等と同一基本に依賴するものと云はざるべからず、即ち、かの物質的方面を過重視し、精神的方面を閑却する醫師等が病を治し得るは、自然力と及び、或著しき度迄は、精神力に藉る所あつて其功を奏するに外ならず」即ち、多く

は世人が醫藥には治病の力ありと盲信せるその信仰が働きて病を治するなり、醫者其人、藥其者の力にはあらざるなり。ハヤリ醫者のハヤル所以、或賣藥の不思議に能く賣るゝ所以を考ふるに、技能の拔群なるによるにもあらず、化學生理的作用の顯著なるにもよるにあらずして、而かもかくの如きを致すは、要するに此種の信仰に歸せざるべからず。庸醫の門前も時あつて市をなし、如何はしき賣藥も大にもてはやさるることあるにあらずや。

然り、かく云へばとて、吾人は必ずしも絶對的に醫藥を排斥するものにはあらず、若干の効能あることは慥かに之を認むるに躊躇せず、只之を過大視するを非とするのみ。その採るべきは採つて以て之を利用すべし、之を利用せざるは愚な

り。吾人は啻に之を棄て去らざるのみならず、物理的治療法は精神的治療法と併せて之を用ゐんことを欲するもの、而かもその輕重を轉倒すべからずとなすなり。然るに、從來世人は、殆んど此後者を閑却せりき。偶々之を顧みる者なきにあらずとするも、未だ之を以て根本として第一位に置くことを知らず、只之を一つの補助手段と見做せるなり。吾人を以て之を見れば、是尙甚だ不可なり。吾人は精神的を主要として物質的を從屬たらしめざるべからざるを信ず、何となれば、之を哲學上より云ふも唯心論は唯物論に優れることの疑ふべからざるのみならず、之を古今東西、及自他の經驗に徵すれば、心先物次の妥當の歷々として爭ふべからざるものあるをや。

余、重患に罹り、醫師の見捨つる所となりてより、既に十

有五年、而して、此間、最初の七年は、專ら醫藥に親み居りしが、些の効驗を見ざりき。(果然、醫師の見捨てたるや宜哉)因て、爾後全く之を絕ちて又仰ぐことなく、主として、精神を以て病に勝つことを勉めしに、却つて、大に快癒に向ひつつあるを覺え、殊に近頃、藤田先生の指導によつて、息心調和、精神的治療の法術を學び之を實修しつゝあり、未だ日を經ること多からざるも効果の甚だ少なからざるを見る。蓋し、先生の術や精神的を主とし、物質的を從とするもの。吾人はその全く吾人年來の所思と合致せるを悅ばざる能はざるなり。

偶先生の書改版成り、序を徵せらる。乃ち欣然として之を諾し、蕪辭を陳ぶること此の如し。

勢陽久居に於て

清水友次郎

序

藤田靈齋先生、曩に心身强健之祕訣なる一書を著はし、自ら序して曰く、根本的なる練膽、强志、無病强健の祕訣を提供し、說示し、以て心身兩面の苦惱に泣きつゝある同胞に拔苦與樂の妙藥を與へんと、爾來孜々矻々斯道弘布の爲めに努力せらるゝこと數年矣。先生の所謂心身兩面の苦惱に泣く者、日を逐ひ月を重ねて其門に輻湊するに至り、先生の素志漸く將に天下に周知せられんとするの機運を呈せり。今回更に前書說明の未だ盡さざる所を補正し、之を刊行せんとして序を余に徵せらる。

抑〻吾人が精神氣魄の外部に發現するや、生より死に至るま

で眠食寤寐の中と雖も敢て間斷あることなし、加旃、吾人が精神氣魄の一たび發現せし印象は、死後に至るも永久に盡滅すべきものにあらず、然るに世人槩ね精神界の事を疎漫に付し相胥ひて肉と物との末に奔馳す、西人は健全なる身體に健全なる精神ありと謂ふも、余は却て健全なる精神は健全なる身體を造ると云ふを妥當なりと信ず。

吾人は先生の敎示に遵ひ、自己に缺如せる所を反省し、之を公案として日夕進修刻勵する所あらば、怯者も賁育の勇を養ひ、頑夫も夷淸の廉に化するを得べし、此理炳乎として火を睹るが如し、老子曰く、能く言ふ者未だ能く之を行はずと、吾輩口能く其理を述べ、心亦之を信ずること深しと雖も、未だ一も體得躬行することを得ず、内に顧みて忸怩たらずんば

あらず、然りと雖も今より以後、病の未だ膏肓に入らざるに及んで、拔苦與樂の良劑を服用し、其攝養を怠らずんば竟に心身兩面の强健を得るの域に達すること亦期し難しとせず、依て其感ずる所を卷端に題すと云ふ。

徹堂　今村力三郎

序

有名の白隱禪師は、余の鄕里より遠からぬ駿河原宿の人であつた。余嘗て禪師の「夜船閑話」と云ふ書を讀んで、所謂長生久視の祕訣は、丹を練り氣を養ふにあると云ふ事を知つた。昨年又二木醫學博士の腹式呼吸の話を聞いたり、平田篤胤翁の「志都乃石室」と云ふ書を讀んだりして、非常に有効なる方法である事を承知したが、併しまだ自ら實行するまでには至らなかつた。勿論深呼吸の必要なる事は、學生時代に體操教師米人リーランド先生からも聞き、後「黑住宗忠傳」などを讀んで、所謂「陽氣を吸ふ」とは、即ち深呼吸の事位に解して、體操的深呼吸の實行は敢て怠らなかつたが、此神仙練丹の修養法は全

く實行しなかつたのである。

然るに本年五月藤田靈齋先生が來阪せられたのを幸に、一日學校へ御苦勞を願つて講話を乞ふた所が、先生は約三時間に亘つて、丁寧に息心調和の修養法につきて說明せられたが、第一先生の精力の旺盛なのに感服した。且又先生に親しく心靈治療を受けて全治した山口夫人の實驗談を聽いて、大に發明する所があつた。此練丹養氣の長生久視に効驗の灼然たる事を悟つて以來、朝夕自ら實行修養に勉めつゝあるが、更に本年九月先生來阪せられたから、親しく就いて傳習を受け、講話をも聽聞した。先生は哲學宗教は勿論心理生理などの科學にも精通し、又自ら大に修養を積まれた、學德兼備の方である。一度先生に接した者は先生の崇高なる人格だけで、一

種の慰安を心中に感ずるのを禁ぜぬであらう。況して熱心に病者の爲に同情を寄せられ、誠意を以て全治を觀念せらるゝ故に遂に奏功を示さるるのである。實に先生の爲に病苦を免れた者、今日までに幾百人あるか、數も知れぬ位であらう。山口夫人は我が學校の卒業生で、久しく訓導の職を奉ぜられた、熱心なる良敎育家であつた。然るに病氣の爲に辭職して後は、呼吸器病に加ふるに婦人病腸胃病などを以てし、淚華有名の國手は遺す所なく、終には京都大學病院に行つて諸博士の診察をも受け、或は須磨御影等の風光明媚にして空氣清潔なる土地の、病院に又は住居に、種々手に手を盡されたが、何の効驗の見ゆるではなく、遂に絶望の域に迄立至つた。然るに昨年或人の紹介によつて、藤田先生の心靈治療を受けた

事が、僅に數回で、後は自ら息心調和の方法を修養して、今は全く藥物に遠ざかつて、健全無病の人となつた。實に先生は起死回生の祕訣を會得した方と云ふべきである。

然るに此祕訣は所謂祕密の方法と云ふではなく、何人も修養して得らるゝものである。修養未熟余の如きものも聊か其効驗を認めたのは、何よりの幸福として、先生に感謝して居る次第である。

余は元來强健の質で、未だ大患と云ふ程の病氣にかゝつた事はない。併此數年前から腸の力が弱くなつて、每朝三四回は必ず便通のあるのを常とした。又一兩年前にふと耳が鳴つて、頭腦が何となく病めて、濕れた紙でも一枚被つた樣の感じがした。是とても別に公務を休む程には至らない、謂はば些細

の疾病に過ぎなかつたが、併又隨分鬱陶しかつた。然る所約半ケ年位で、耳鳴も頭痛も忘れたが、本年四月末頃から再び始つて、大に困難して居つた所へ、藤田先生の講話を拜聽して、毎朝食事前に一回、毎夜就蓐直に一回と、實行する事約十日間、すると腹部も頭腦も耳鳴も全く全治して、平常と異らない樣になつて、此夏の如きは最も健康に過ごしたのは、實に先生の賜であると悅んで居る次第である。而して余には尙一つ病氣がある。夫は昨年三月激烈の寒冒に罹つた時、鼻腔も冒された。寒冒が全治すると共に鼻も治つたが、其時から左の鼻だけ無色の粘液を出して誠に困難して、所有耳鼻專門の醫師の診察治療を受けたが、中々根治しない。普通の鼻腔加答兒だと云ふ事だから心配はないが、今に少しづゝ出て

困る。併し修養法を實行してからは、頗分量が減じて來た。先生が本月來阪せられた時「其後如何」と問はれたけれども、此鼻腔加答兒だけが尙全治せぬから、「未だ修養不十分であります」と答へた。次回に先生の來阪せらるる時は、必ず全治の効果を奏し、勇ましく報告をしたいと思つて修養に勉めて居る。

藤田先生、先に「心身强健之祕訣」と云ふ書を著して、大に世を裨益せられた。余も本年五月先生の講話を拜聽すると、直に購讀して得る所が少くなかつた。今又大に之を改正修補して世に公にせらるゝので、余に一言を需められたが、未だ修養最中の者で、讀者に對しても嗚呼がましいとは思ふたけれども、併し固辭するは却つて失禮の事と考へて、斯く認めて先

生の許に呈したのである。讀者諸君、共に修養して長生久視の効果を得、更に之を他人に勸めて病苦を救濟したなら、何程世の爲國の爲になるでありませうか。

丹を練り氣をやしなひて
くにの爲世のためはかれ
やよや諸人

大阪府女子師範學校に於て

大村芳樹

序

疾病は生物の免かれ能はざる所なれば、之れに伴ふ治病の術の起るは自然の勢なり、然れども其の術は人智の啓發に随ひて、沿革變遷極まることなく、先づ第一に行はれたる者は信仰的精神療法なりとす、其の後偶然の經驗によりて藥物の發見あり、草根木皮の二三に過ぎざるべけれども、加持祈禱禁厭等の力は能く是等をして偉大の功を奏さしめたり。かくて人文漸く進むに及んで、藥物は漸次其の數を増すと同時に、是れを用ふるの方法手段も、年と共に發達せしより、一方精神的療法は逐次其の價値をおとし、疾を治するものといへば、醫藥を措いて他を顧みる者殆ごなきに至れり、然れ

ごも尙餘燼は滅せず、愈々流れて近世に至り、動物磁氣說あり、次で催眠術心理治療法並び起り。一時は野蠻時代の遺物、迷信者流の愚と、識者の嘲笑に附せられたる精神的療法も、亦漸く復活の觀あり。

輓近病理醫學の研鑽日に精緻を極め、從ふて治病學上に於ても亦彼の草根木皮を煎じて嘗めしむるが如き過去の遺物は漸時其の跡を絕ち、專ら萬有科學に合理せしめて其の基礎を立つるに至れり。殊に聖醫ローベルトコツホの一度細菌病原論を唱ふるや、世醫翕然として鏡筒を之れに傾注し、病因に一變を來せしより、治病的方面に於ても亦專ら之れが撲滅策となり、彼の細菌免疫學なるものの起り、其が產物として、細菌療法及び血清療法現はれ、更に最近エールリツヒ秦兩氏多年

の研究は、化學的療法に一進歩を來たし益々治病的方面を改めむとす、物質科學的治病の前途眞に測る可からざるものあり。然れども吾人密に思ふ、如何に進歩發展したりと雖、斯の物質藥物が果して治病上理想通りに吾人の精神的方面に迄其作用を全ふし得るや否や、是れ吾人治病者の常に杞憂を抱く所なり。勿論或種の藥物は神經細胞に變化を及ぼし得るものなきにあらず、然れども其の神經劑たるや、唯對症的一時姑息の物に過ぎずして、未だ以て其治病上の効果に至りては認むべきものあることなし。抑も病とは如何なるものか、靈魂已に去りたる死體を損して之れを病體と云ひ得るか、枯木を傷けて是を病害を受けたりと稱し得るか、苟も病と稱する者は精神存し、生命ある物體にして、其が生活機能に變調を

來したる時に於て始めて是れを病體と稱すべきなり、然らば毫微の外傷、寸毛の加答兒と雖、其の大本源は皆精神にありて、萬般の疾病も亦精神の病に外ならず。

由是觀之、吾人の病を治するに當りて第一に顧みざるべからざるは、此の精神的方面ならざるべからず、吾人の精神は不知不識の間に於て自ら其の病的變調を復せんとしつゝあるは明かなり、即ち世人が單に疾病と稱する所の充血、浸潤炎症、化膿增殖、熱發等は、病理學上より之を論說する時は、是等は決して疾病自己の現象にあらず、是れ即ち疾病に對しての生活反應にして、此の生活反應は吾人生體の自然治癒を意味するものなり、斯は取りも直さず生活體の本能にして、やがて一種の精神作用に外ならず、此の自然治癒は或る疾病に對

して、如何に盛に身體內に起りつゝあるかは、吾人の常に經驗する所なり、吾人が用ふる藥物は疾病を治するにあらずして、唯其の自然治癒に對して一定の補助を爲すに過ぎず」

本書藤田先生の修養法なるものは藥物の如く自然治癒の補助物ならず、將又現時坊間に行はれつゝある暗示的催眠術又は理學的攝養法とは大に其意義を異にし、要は自己の精神修養により、精神自己に一大變動を來し、以て其自然治癒力をして一層强大ならしむるにあり、是れ吾人の信じて大に學びつゝある所以のものなり、而して其の學理實驗に至りては本書の內に審なれば、吾等敢へて喋々蛇足を添ふるの要あらんや、唯先生の御指導に依りて、大に得る所のものあり感謝の念に堪えざるを以て、本書の改版上梓を俟ち一言序を呈すること

如斯恐懼。

園田繁草

自序

體軀羸弱にして恒に疾患の絶ゆることなき者、永く病床に呻吟して醫藥効なきを喞つ者、心膽虚耗して懊惱煩悶に堪へざるの徒、悟なく達なく妄執の迷域に彷徨しつゝあるの輩は、世上其數幾許なるやを知らず、人世の悲慘、國家の不幸、蓋し之に過ぎたるはなかるべし、嗟呼憐れむべき是等幾多の同胞と、杞憂すべき此國家の將來とは、抑奈何にして乎救拯すべきぞ。

世人の多くは謂ふ、今の醫學と醫術と及び衞生法とが、今後益々進歩し發達しなば、體軀の健康と、病魔の勦絶とは敢て難事にあらざるべく、又一般に宗教思想の啓發と、修養法の

普及とに依つて、心靈界の革新は期待さるべしと、或は然らん、而かも吾人は醫學及び衞生學が進歩し發達するの反比例を以て、人は益々孱弱となり、病魔は愈々跋扈跳梁し、又宗教上の信仰問題と種々なる修養法とは、殆ど一種の流行として喧傳されつゝあるにも係らず、煩悶懊惱の淵に赴くの徒と薄志弱行に流るゝの輩とは、日に月に增加し來るといふ、現時の奇異なる現象を視ては、未だ遽に此種の說に首肯し得ざるなり。

余は竊に惟ふ、主たる心靈的の一面を閑却したる、現時の醫藥と衞生法に依つて、根本的の無病强健を望むもの、若くは信念獲得の極めて容易ならざる多くの宗教と、練膽强志の根本手段に缺如たる普通の修養法とに賴つて、一般人心の安立、

若くは剛膽强氣を求むるが如きは、所謂木に緣て魚を求むるの類ひにはあらざるなき歟と。

果して然らば、如上の憐むべき同胞に對して、根本的救拯の法策とすべきものは、遂に求めて得べからざる乎、曰く否。余が今此小著を公にする所以のものは、他なし、たゞ其根本的なる練膽强志、信念獲得、無病强健、養眞悟道の要訣を提供し說示し、以て心身兩面の苦惱に泣きつゝある同胞に、拔苦與樂の妙藥を與へんが爲而已、故に若し倚るべなきの慢性病者、弱志小膽の徒、有漏の迷界に彷徨しつゝある輩あらば、一と度び此小著を繙き、之が實修の勞を吝まざれ。

斯くして假令へ少許の人たりとも、根本的に如上の希望を果し、目的を達し得たる者あらんか、之を以て社會を益し、人

世を利せんと欲する余が素懷の幾分は、それ等の人々に依つて達せられつゝあるものなれば、余は其實修者に對し、最も深厚なる感謝の意を表せんと欲する者也、刻成るに及んで一言卷首に題す。

明治四十一年四月上浣

著者　靈　齋　識

息心調和之修養法中傳圖解

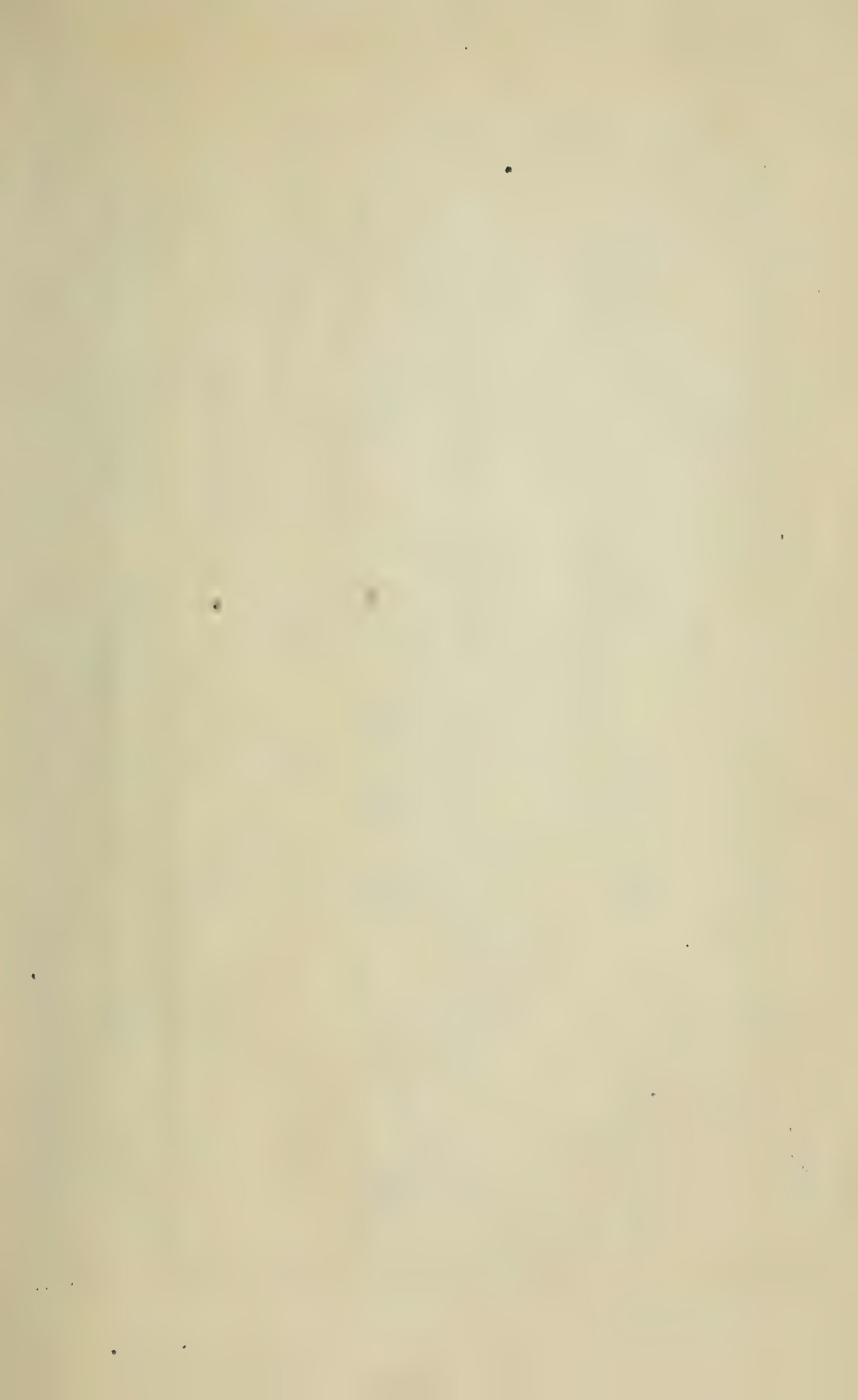
生理的作用

努力呼吸 | 丹田呼吸 | 體呼吸

精神的作用

雜念交起 | 腹讀 | 觀念(一) | 觀念(二) | 固信 | 確信

公案 公案 公案 公案 公案

（不許複製書寫）

改版第五版、はしがき。

（一）本書を發刊してより版を重ぬる四回、歳を閲する茲に四星霜となりぬ、其間に於ける余が修養進歩の狀態は、遲々たる牛の歩みにも比すべく、顧みて詢に忸泥たらざるを得ざるも、而かも高雄山頭の苦修練行より、延いて今日に至る迄に、多少の向上ありたるは否み難く、殊に余が心境に、靈的覺醒を得たることの尠なからざりしは、余のいたく歡喜し居る處、從つて之れが余の修養法則の根元に、一大革新を來たすべきの動機となりたるは、蓋し自然の順序と云ふべき乎。

（二）已に余が修養法則の根元に一大革新を來たしたる以上は、此息心調和の修養法中傳にも、大に改善を加ふべき處の生じ來りたるは必然の結果と云ふべし爰に於て乎、前年來より之れが改修を企てたりしも、會務繁劇、到底其事に從ひ得るの機會なかりし爲に、荏苒經過し來りぬ、去りながら自ら改修の要あることを認めたるものを依然舊態の儘、衆人の閲覽に供し置くが如きは、自を欺き、

他を謬るの罪甚だ輕からざるを以ての故に、愈々本年初夏の候より、萬障を排して事に改修に從ふべく決意し、爾來、寸隙を得ては一節を書き、小閑を利しては一章を綴り、漸く茲に稿を了へぬ。

(三) 本書の改版は實に如上の如き事情の下に於て成りたれば、字句を練り、章節を飾るの暇なく、措辭行文倶に粗笨なるを免れず、然りと雖も其本質に於ては、改むべきは概ね改め、說くべきは略說き盡しあるを以て、之れを實修實行の棐とするには、些の支障なかるべきを信ず、故に余は今大方の讀者諸氏に向つては、文を遺れて義を執り、一意たゞ之れが練習に努力し、以て効果を收められんことをのみ希望し置く次第なり。

(四) 本書の卷頭を飾るに、各大家の金玉の文を以てすることを得たるは、詢に著者の幸榮とする處、就中、各自が自己に得たる實驗談を披瀝して、此修養法に裏書的證明を與へられたるに至りては、著者の最も喜ぶ處、たゞ慚愧に堪えざるは書中往々過賞實を超えたるものあるの一事なりとす。

(五) 本書の卷中に著者の小照を掲げたるは、一は一部の未見の人々の要望黙止

し難きと、一は著者自身の健康體を示し置くことは、本書の性質上最も必要なるべしと云ふ、知友の勸告を容れたるに過ぎざるのみにして、敢て他意あるにあらざる也。

(六) 本書の裝幀は養眞會贊助員たる齋藤松洲畫伯の好意に依り、卷中の圖解は同會員富田秋香畫伯の妙技に成り、小影は亦是横濱なる會員中村金藏氏獨得の秀技に成りたる者、其他原稿淨書の如きは池田、黑澤、山田、阿井諸氏の力を俟つこと多かりしを以て、併せて玆に一言して、感謝の意を表することゝなしぬ。

明治四十四年十一月中旬　　著者識

息心調和之修養法中傳　心身强健之秘訣　目次

序　說

第一篇　理　論

結　論

目次終

附錄目次

附錄目次終

息心調和之修養法中傳 心身強健之祕訣

藤田靈齋　著

序說

(一) 眞の幸福は心身の健全にあり

常に金殿玉樓に住み、食前方丈の珍味に饜き、綺羅錦繡を纒ひ得るの身分であつても、身は虛弱にして、病魔の襲來止むときなく、心は孱弱であつて、懊惱煩悶絕ゆることなく、遂に厭ふべき夭死の禍に罹るやうでは、富貴も榮華も、徒らに痛苦を增すの桎梏となるのみである。

之れに反して、身は假令九尺二間の破屋に坐し、襤褸を纒ひ、麥粥を啜りて、漸く飢を凌ぐやうな貧者であつても、其肉體に病苦なく、其精神に煩ひなく、愉決に、安穩に各自の業務に從事し、而して能く天壽を全ふし得

る事が出來たならば、世に之に增したるの幸福はなかるべし。

凡そ個人としての幸福も、國家としての幸福も、要はたゞ人々各自が、心身倶に無病健全であつて、能く其業務に勤勉するにあるのみ、彼の所謂富國も强兵も、將た一家の繁榮も、個人の快樂も、一として此の心身の健全に基かざるものなければ、眞面目に此方策を講ずること程、國家にとり、個人にとりての急務はなからうと惟ふ。

（二）治病法と、健康法との不完全

尤も世には已に醫藥あり、醫術ありて、疾患に罹りたる者は、之れを以て救治し、又衞生學あり、衞生法ありて、健康は之れに憑りて維持し得ることになつて居るのみならず、此二者は方今百科の學術中に於て、最も進歩し、發達したものであるとのことなれば、今人の多くは皆强健であり、疾病の如きも、追々根絶せらるべき筈であるのに、事實は全く之れに反して、

人は益々虛弱となり、疾病は愈々跋扈跳梁すると云ふ、奇なる現象のあるのは、抑も是れ如何なる譯に依つて然るであらうか。

此矛盾に就ては、後章に至りて更に解說する積りであるから、今茲に絮述するの繁を避くるも、とにかく物質的方面にのみ重きを置てある今の醫術と衞生法の如きに依りては、到底健康と治病との目的を十全に達し難いものであると云ふことだけは、最早爭ひ難き確かなる事實となつたのである。

此に於てか、此缺陷を補はんが爲、否、此缺陷を乘ずべきの機會として、頻りに他の方面より治病術を講じ、强健法を談ずる者が輩出する樣になり從つて之れに關する著書雜誌等も、盛に刊行さるゝに至り、今日に於ては殆ど汗牛充棟の多きにも達したが、偖其內容に至りては、甲乙一樣　彼此同型であつて、たゞ種々の方面から、あらゆる材料を拾ひ集めて、煩瑣堪え難き雜多の方法を臚列した迄のものか、否らざれば、自己の臆說たるに止まつて、曾て一回だに實驗の鑰を握りたることなきものを漫然擧げ示し

たるに過ぎないのであるから、之れを見、之れを聞くの徒は、其孰れに適き、孰れに從ふべきかを知らずして、全く五里霧中に彷徨し、何一つとして得るものなく、忙然自失に終ることとなるのである。

(三) 修養法の不備

近時又物質萬能主義の跋扈につれて、其特產物たる、德義の敗頽、風俗の壞亂、人情の輕薄、成功熱の勃興、生存競爭の劇甚等、日に月に酷だしくなりたる結果、煩悶病、不平病、學生病等は、頻りに勢威を逞ふするに至れり、そこで之れが救治策として、精神修養、膽力養成等の問題は、殆ど一種の流行として喧傳さるゝことゝなつたのである、ヨシ一時の流行にせよ、此の如き現象のあるに至りたるは、聊か意を强ふするに足るも、併しながら茲に憂ふべきは世の機を見るに敏なるの徒が、往々此の風潮を利用して、際物的に種々なる著書雜誌等を刊行し、以て大に自家の爲に圖る處あ

らんとするに至りたる點である。

何となれば其彼等が著作し、刊行するの動機が已に際物的であつて、自家に何等の自信、發明、經驗等あつて之をなしたものでないから、其說く處は千篇一律、曰く意志を鞏固ならしむべし、曰く克己心を涵養すべし、曰く膽力を强大ならしむべしと說くのみであつて、如何にすれば意志は强固となり、膽力は强大となり、克己心は增長し得らるべき乎といふ、人々が最も聽かんと欲し、學ばんと希ふ其の方法手段に至りては、全く缺如たりである。而して偶々其の之あるが如きものに至りても、多くは古來より有り觸れたる消極的、諦め主義のものならねば、舊來の或る二三の敎訓に、近世式なる心理若しくは生理の一端を加味したる如き、糊塗的のもののみ多くして、一讀直ちに卷を掩ふて啞然たらざるもの、殆ど幾許もないのである、是等は畢竟、說く者未だ其効果を知らず、敎へらるゝ者亦遂に其効驗を認むる能はず、歸する處は、煩悶者をして益々煩悶に陷らしめ、不平

者をして愈々不平を起さしむるの外、一も得る處なくして畢ることゝなるのであつて、實に嘆ずべき事に屬す。

尤も近頃、或一部人士の間に盛に持て囃さるゝ、參禪又は王學の修養法の如きに至りては、無論如上のそれ等と日を同ふして語るべき性質のものではなけれども、去りながら是れ等は又高尚の度に於て、到底通俗的のものでなき故、之れを以て普偏的修養法とすることは不可能である、若し人あり、強いて之を通俗的のものとして普及せしめんとするに於ては、反つて利害相償はざるの虞あることゝなる故、大に注意を加へねばならぬ、尚ほ此事に關しては後章に至りて說くこととする。

(四) 眞信仰は何に由つて得らるゝ歟

吾人は又試みに眼を一轉して、宗教信徒なるものゝ、信仰狀態如何を一瞥するに、或る迷信に囚はれたる一類の徒の如きは別ものとして、其否らざ

るの人にして、尚ほ、頭腦より若しくは感情の一面より產れ來りたる、不完全なる信仰を握つて、一時の宗敎慾を充たし、而してそれに甘んじ喜んで居る者が多いやうである。
凡そ眞の信仰、即ち確乎不拔の信仰は、丹田に於て鍛へ上げられたる信仰、理性と一致せる感情の中より產れ出でたる信仰、即ち余が云ふ『確信力』より得たるものにあらざる限りは、常に彼等が指摘して迷信と稱するものと、五十步百步の間にあるものであると云ふことを、余は爰に忌憚なく斷言し得るのである。

(五) 本修養法に就て

上來敍し來りたるが如くに、果して今の世に於ては、それ等のすべての方法に於て、十分滿足し得べきものはなく、若偶々ありたる處で、それは或る一局部に限られ、或る一類の機に適するのみであつて、普遍的に一般人

士に通ずるものでないとしたならば、吾人は何に依て、其不備を補ひ、其不滿足を充たすことが出來るであらうか。

爰に於て余は此息心調和の修養法を提供したいと思ふのである、併しながら余は此法を以て、すべてそれ等の缺陷を充たし、不備を補ふに十分なるものとする譯ではなく、それには宜しく後の賢者を俟つて補修改訂するの要あるべきは無論ならんも、然し此法が、世の所謂拾集主義、若くは請賣的のものではなくして、徹頭徹尾、自家苦心の產物であることと、且つ今日迄に已に幾百人の多數の實驗に依つて、其奏効の確實なる事が證據立てられてあることとの、此二つより歸納し來りて、余は玆に『若し他に最良法が有るとしたならば、此修養法も確かに其一に數へ擧げらるゝだけの資格はあるものであらう』と云ふことを大膽に主張し得るのである。

(六)題號に就て

本書の内容と、本書の目的とする處が、已に斯く多樣であり、複雜であるにも拘らず、本書に題して單に『心身强健之秘訣』と云ふが如きは如何にも、名實相契當せざるの嫌があるやうなれども、併しながら余は狗頭を掲げて羊頭を鬻ぐは、彼の羊頭を掲げて狗肉を賣るに勝れるを知れるものから、殊更此解し易くして、而かも通俗的である文字を使用して『心身强健之秘訣』と題した次第である、依て余は今讀者諸君に對しては、其名の如何に關せず、たゞ其實を收められたいと云ふことを希望する次第である。

第一篇　理論

第一章　心身の研究

第一節　生物の實質的研究

(一)　原形質の組織と種類

凡一切の動物も植物も、其本質は皆一様に個々の細胞より成立ち、而して其細胞は、亦無數の原形質なるものより成立ちて居るのであるから、生物の本質は細胞であり、其細胞の根本原料となつて居るものは、實に原形質なるものである。

而して此原形質の一個の分子なるものは、至極細微なものであつて、假りに玆に二千五百萬倍の力を有する顯微鏡があるとして、それで漸く見える位の一粒の原形質の中にも、凡そ二百萬程の分子があり、其一分子中には

又八百八十二個づヽの元素があるとのことである、今其元素を類別して見ると、炭素四百、水素三百十、酸素百二十、窒素五十、硫黄素一、燐素一の割合となるのである、そうして此六元素はどうして化合して原形質となつたかと云ふに就ては、理化學者の方では種々むづかしく説明はするものの、要するに太陽の化質力に依るものとしてあるのである。（此説の當否は茲には云はず）

それから此原形質の種類である、此原形質は各原素の化合の仕方即ち、各元素の關係又は組立が異るに隨つて、原形質の種類も各々異つて居るのである、啻に種類が異つて居るのみではなく、其質が違つて、或るものは固形體をなし、或るものは流動體をなして居る。此の如く原形質其者の質も種類も各々違つて居るので、甲種の原形質は乙種の生物を造ることは出來ず又乙種の原形質は甲種の生物を造ることが出來ない、例へば一度猫の肉體を組み立つる細胞中の原形質となつたものは、最早犬の肉體を組織すべき

細胞中の原形質となることは出來す、又犬の細胞の原形質となつたものは其後猫の細胞の原形質となることは出來ない、それと同じ理屈で、同一の物件中にあるものでも、一度筋となつた原形質は、肉とも脂肪ともなることは出來ないのである。

（二）原形質と他の化合物との相違

原形質は此の如く六の元素の化合したに過ぎないものではあるが、然し同じ化合物でも、他の化合物とは根本に於て相違して居る點がある、即ち他の化合物を造つて居る元素は、外部からの刺戟を受けざる限りは、常に變らずして其儘なるも、此原形質を造つて居る元素は、他の刺戟を受けずして斷えず變つて居る、例へば、水を組織した酸素と水素とは、何か他からの力の加はることがなければ、永遠に分離することはなけれども、此原形質は出來てから一時も其儘の狀態にては止まつて居らずに、原形質それ自

身が、自身の内部に於て常に變化を起して居るのである。どう云ふ譯で、此原形質に限つて其働きがあるかと云ふに、それは全く元形質の內には、常に斷えざる二種の作用がありて變化を與へて居るからである、二種の作用とは何であるか、曰く▲一は化合作用であり▲一は分解作用である。

▲化合作用　とは常に他より新しき元素を入れてそれを化合せしめ、新たなる元形質を造ることである、今之を具體的に說明すれば、吾人々類が食物を食して血液を造るときは、其血液內に在る滋養分は、細胞に必要缺くべからざるものを供給する、そこで細胞は其供給によりて新たなる原形質を造る、之が即ち化合作用である。

▲分解作用　とは原形質になつた元素を分解して外部へ出し、普通の色々なる化合物に歸らしむることを云ふのである、之を亦具體的に說明すると、古い原形質の或部分が漸々壞崩して血液中に入ると、血液はそれを持つて

肺臟に入り、遂に呼吸作用によりて其壞崩したる原形質を體外へ吐き出す、之が即ち分解作用である。

右二種の作用が續いて居る限りは、生物の生命は保存されてあるも、若し第一の化合作用止むことあらんか、直ちに生物の死なる現象起り、次で第二の分解作用のみ繼續するときには、遂に腐敗と云ふことになるのである、生物の生命を保持し得るのは、全く此二種の作用ありてのことなれば、生物の生物たる所以のものを全ふし得るのは、實に此二作用の賜ものと云ふべきてある。

(三) 原形質と細胞の關係

吾人の肉體は無數の細胞の團體から組織せられ、其細胞は又無數の原形質の夥粒から成り立ちて居る故、原形質は細胞の基であり、細胞は又肉體の根本原料である。

斯く原形質ありて後に細胞があるから、原形質は主で、細胞は客でありそうなものなれども、事實はそうでなくして、主客反つて顚倒して居るのである、なぜなればすべての原形質は細胞の内にありて存在し、細胞を離れて獨立自存して居るものは一もあることなく、加之一と度細胞を解崩して原形質を此細胞より取離すことあらんか、其時には最早原形質の生命の絕えたるときであるから、原形質の生命は全く細胞に依つて保たれて居るのである、是から推して行くと、生物の生命の根本は原形質ではなくして細胞であるから、此細胞の説明は更に最も詳細を要すべき筈なるも、現今の學問にて知られて居るは洵に僅少の部分に過ぎざると、又今本書に於てはそれ程詳しき説明の必要もなき故、たゞ原形質と細胞との關係を少しく述べた迄にして置き、次には此細胞の特質を擧げて見やう。

(四) 細胞の特異質

生物學者の說に聞くに、生物なる動植物の細胞には成長力と、生殖力との二大特質があり、動物のには其上に運動力、感覺力の特質があるとのことである。

▲**生長力**　とは原形質中の化合作用が、分解作用よりも多き時に、原形質は增して來て細胞が大きくなる、之を原形質の生長と云ふのである。

▲**生殖力**　とは細胞はすべて、中の原形質が增して來て、或る程度以上に大きくなるときには、原形質の生活上に困難を生ずる故、茲に至ると一つの細胞が二つに分れることゝなる、之が即ち元形質の成長であると同時に細胞の生殖である。

▲**運動力**　細胞には個々に運動の力がある、之に就て、科學者は、此力を普通の自然界の精力の變化であるとする、即ち複雜なる化合物が分解して比較的單純な化合物になり、複雜な化合物に潜在した勢力が發現して運動に用ゐられるのであると說明して居る。

△感覺力　單細胞動物にも、恐怖、喜怒の感情に屬する或る一種の心理作用があることは今日の學者の定說となつて居る處である。

以上擧げ來りたる、生長力、生殖力、運動力、感覺力等の細胞の特質に就て、今の科學者はたゞ物質的方面よりして、如何にも尤もらしく說明してをる、今茲で夫れを詳說することは不可能なるも、要するに、六元素内に潜在する處の性質、卽ち元素固有の性質が、化合を機として發現したに過ぎないとするのである、例へば、同一の炭素にても組織の仕方に依て、木炭の如きものともなれば、ダイヤモンドの如きものともなる、又水素も酸素も、普通の狀態に於ては、たゞ瓦斯體であるも、之が化合して水になりたるときには、是迄其二つの元素が別々に存在して居た時には決して現はさなかつた處の新現象を現はすものであると說いて居るのである。

此の如く彼等は物質以外には何ものをも認めず、又之を以て滿足して居るも、然しかゝる物質的一方に偏したる研究と說明とのみを以てしては多少

なりとも哲學的思想のある者の滿足し能はぬこと故、それに就て大に謂ふて見たひ事もあれども、それ等の詮義は今の目的でなく今はたゞ肉體組織の根本原料は何であるかと云ふことゝ、其細胞には特異質なるものがありて、他の化合物とは大に相違して居ると云ふ點を述ぶれば、それで本章の目的は達せらるゝ故に他はすべて省略して置く。

第二節　生物の心理的研究

（一）動植物の細胞にも心理作用あり

近來迄の學者の多くは、心理作用は神經と腦髓との働きに依て出來るもの故、神經と腦髓との複雜な程、心理作用は強く完全であると同時に、それが單純な程心理作用は弱く且つ不完全である、此道理から推して極下等な動物と、總ての植物とには、神經と腦髓とが全く無いから、心理作用も全くないものであると主張して居つた、處が此考の全然誤りであつたことが

近頃明かになつたのである。

佛人ビネー氏は非常に強度の顯微鏡を以て、眼に見えない單細胞動物を調べた結果、それ等にも恐怖、喜怒、哀樂の如き心理作用のあることが證明されたと云ふて居る、是等の單細胞動物に、吾人の有して居るが如き、神經系や腦髓のあるべき筈なきは云ふ迄もなければ、此心理作用なるものは決して神經や腦髓があつて始めて顯れたものでないと云ふことが明かになつたのである。

斯く心理作用の有無は、神經及腦髓の有無に關係のなきものであると云ふことが明になると倶に茲に問題となるのは、植物にも心理作用があるかどうかと云ふことである、此の問題は本書には直接關係なきことなれども、然し後章に至りて、精神の感應作用等を說くときに際し關聯して說明を要することがある故、序を以て一言辯じて置く。

以前には植物は生物であつても、心理作用は少しもないものとせられてあ

つたのである、然しながら己に神經と腦髓のない、單細胞に心理作用があるとすれば、植物の細胞にも全く心理作用がないとは云はれぬ、意して仔細に植物細胞の生活狀態を觀察するときには、多少感覺や感情のあるやうな現象もある、然し其現象と云ひ、其働きと云ひ極めて微少なるものであるから、到底人類其他の動物の細胞と比較して研究することなどは不可能であるも、とにかく心理作用の要素が存在して居ることだけは否定が出來ないやうである。

斯く植物に心理作用があるとしても、其現象の尠なく、又それが發達しない譯は、心理作用を起すに必要な、細胞と細胞との聯絡がない即ち神經がないからであらうと思はれる、各細胞の心理作用が、其細胞內に止つて、それが全體の心理作用にならないから、統一なく聯絡なく、從つて通常云ふ處の心理作用として認むべきものがないのである、動物は之と異なり各細胞の聯絡がよく出來て居つて、全體を括る處の心理作用がよく起きるか

ら、誰れにも心理作用のあることが分るのである。して見ると分る分らぬは別問題として、すべての細胞に皆悉く心理作用の要素のあることだけは、どうしても否むことが出來なからうと思はるるのである。

(二) 心理性發現の化學的說明

斯く動植物の細胞に皆悉く心理作用があると定つたならば、然らば其心理作用はどうして各細胞に存在して居るのであるか、如何にしてそれが各細胞內に產れて來たのであるかと云ふ、大問題に逢着することゝなる。此ことたる實に哲學上の中心點をも占むべき大問題であつて斯かる冊子中に於て說き得らるべき性質のものではないが、然し其大體に就ての余の所見は後章に於て敍說する考故、今は現時の物質學者が理化的方面から見たる、心理性發現の學說を紹介し、而して是が妥當であるか否やと云ふこと

だけを批評して、次節の前提とする心組である。

今の物質學者の多くは、細胞中にある心理性の發現に就て說明して曰く、『凡そ心理性と云はるゝ如きものは、各々の元素中に已に含まれてあるもの、卽ち元素固有の働きである、今其固有の心理性發現の狀態を具體的に說明して見ると先づ以て左の如くになるのである。

植物が空中の炭酸瓦斯を吸收し、而してそれを日光の化質力に依て原形質となすときに、其炭素と酸素とに潛在した一種の心理的性質が現はれて來る、其植物を動物が喰うて之が動物其ものゝ原形質になると、今度は植物のとは異なる潛在の心理的性質が顯はれる、其動物の肉を人間が喰ふて、是が人間の原形質になると、今度は又動物のとは異なる潛在の心理的性質を顯す、而して人間が働いて居る中に、分解作用が起りて已の原形質を解き崩して、再び炭酸瓦斯を造り、之を吐き出すと、其は又空間に浮遊するものとなる、さうなると前に人體中に於て顯した處の心理的性質は藏れて元の

まゝの潜在的性質となる、斯樣に元素が入つた所の物によつて色々の性質を現はすも、それは前になかつた新しい性質を外から受けたのではなくして、唯潜在の性質が適當な境遇を機會として顯れ來つた迄である、例へば爰に千萬年も永い間空間に浮遊して一度も生物の體に入つたことのない酸素があるとしたときに、それが入るに適當な事情が起れば、直ちに生物の體内に入つて、酸素固有の化合力を働かす、而して此酸素が暫く生物中に在て其生命を保存してから、又外へ出たときには他の酸素と少しも異らないのである、元素自體の性質が已に此の如きものであるとすれば、元素の外に別に心理作用などの詮義をする必要なく、たゞそれを元素自體の潜勢力の發現と見ればよろしいのである』と　物質學者は心理作用の根原に就て右の如き考を持つて居ると倶に、今現在に働きつゝある心理現象に就ても亦左の如くに認めて居る。

『現在の心理現象は、主體的獨立現象ではなくして、たゞ理化學的現象の

附屬的現象たるに過ぎないのである、例へは肝臓が膽汁を汾泌するが如くに、腦髓より汾泌されたるものが思想感情である』と說くものもあれば又『吾人の思想感情なる心理的作用は、吾人等の運動に就ても原因的關係を有するものにあらずして、物理的作用の結果、若くは附屬たるべきものである、例へは、汽車の進行に伴なつて起る、轟々たる響の如きものであつて、此響たるや、汽車の進行の原因には何等の關係もなくして、たゞ進行の結果として現はれたる者に過ぎないのである、』此の如き唯物的見地から考へて研究した心理性發現說は、果してそれが妥當であるか、否やは之れ大に竅究を要すべき問題である。

(三) 理化學的心理說に對する批評

科學者が、細胞中の心理性發現を以て、單に理化學的の方面のみから解釋して、心理現象の起るは、たゞ其化合物及び其化合法に依て其內に含蓄し

てある特性を現す事、言換れば、一定の化合物及び化合法が一定の心理的現象を起す事、恰も水素二と、酸素一とが化合して水の分子を造り、そうして水の特性を發揮するが如しと云ふ説に對しては、隨分種々な點から批評すべきの隙あるも、今は問題を少しく擴めて、（イ）理化學者の研究法の當否、（ロ）生物體の構造、（ハ）生物の運動、（ニ）生物の習性と云ふやうな事柄の上からして研究し、批評して見やう。

（イ）理化學者の心理性研究法の謬り。

理化學的研究は言ふ迄もなく客觀的研究法である、即ち研究する物を外から見て、其形、量、色、又其物を造る所の微分子、及び其微分子を結合させる所の勢力の種類等に就て研究するのである、處が心理性のものは、物の内部に屬すべきものであるから、之を研究するにはどうしても内部からせねばならぬ。

然るに凡そ吾人が物の内部に入つて研究し得るのは、唯己れ自身の心ばか

りである、即ち我意識に入つて始めて内界に於てどう云ふことがあるかを知るのである、そこで吾人は此内界に於て何を見るかと云ふと、先無數の感情思想のある事を知るのである、それから此感情思想と腦髓との關係に就ては、近來學問進步の結果として、其不離なる關係のあることゝ、神經と腦髓には化合作用と分解作用との二つの作用があると云ふことが證明せられたのである、併しながら此二作用が我々の心理作用の土臺であると云ふことは、たゞ想像上の事實と云ふべきであつて、未だ確實な證明はないのである、要するに、いか程理化學的の現象を知り、其方面に於ける智識が進んでも、それは外部に屬する物理上の現象を知り、理化的の智識が進んだので、内部に屬する心理上の方面とは沒交涉であつて、心理上のことはやはり内部より研究するの外はないのである。

(ロ)生物體の組織は化合物とのみ視るべからず。

物質學者は、すべての生物を一の化合物と見做し、其化合性を本として生

物の凡ての現象を説明し得ると主張するも之は大なる誤りである、試みに吾人は吾人の肉體の構造么麼と顧みたならば、其如何にも巧みに出來上つて居るのに驚くであらふ、骨、筋、爪、齒、眼、耳、鼻、から進んで內臟機關に至る迄、どれ一つとしてたゞ不思議と云ふより外なき程の巧妙な機械的構造と、機械的作用とが具つて居るのであつて、どの點から見ても是を偶然に元素が化合して出來上つたものとは思はれないのである、即ち此生物體の構造を決定するときに、其構造に最も必要なるは、構造の原料ではなくして、構造の『考案』であつたことを知らねばならぬ、そこで此『考案』なるものは物質的のものでなくして心的のものたることは云ふ迄もなければ、生物の體の構造は元素の化合であると云ふよりは寧ろ精神的作用の『考案』に依るものと云ふべきである、

（八）生物體の統一。

己でに説いた如く、一個の生物を組織する數千萬の細胞の中には、幾數億

の原形質の顆粒がある、此夥しい細胞及び原形質の顆粒は、生物其物の全體の生存の爲め、利益の爲に各々それ〴〵の働きをなし、全體は又各部分の爲に働いて、兩方相助け、相護り、一致共同の所作をなして居るのである、其の一例を擧ぐれば、細胞が集合して種々の物の造らるゝときに、其細胞の數の割合は、丁度其必要だけに適して居て、一個半個の餘分もなければ、不足もない、目を造るには眼に適ふ程の細胞が出來、耳には耳、鼻には鼻だけで、それ以上でもなければ又尠なくもない、若又身體に傷を受け、多少の肉皮の失せる如きことあらんか、其附近の細胞が丁度失せたゞけの細胞を造つて補充しそうして體の統一を圖る、蛸や、蝦や、蟹の如き類に至りては、手足を他の物に奪られても、邊りの細胞が別に新しい手足を造り出して其不足を補はんとする、かゝる奇妙な働きのあることは何に依つて之を合理的に説明することが出來るであらうか、玆に到りては元素の化合作用と云ふやうな單純な理化學的説明にては到底滿足することは出

來ないのである。

斯く調べて來ると、各細胞には、たゞ個々の心理作用があるばかりでなく、全體に通しての模型的觀念とでも云ふやうなものがあつて、恰も一大工事に從事する數百千の職工が、一定の模型に從ふて、各受持の働きをなすが如く、又は兵卒が全軍の目的に從ふて、運動するが如く、規律整々、一擧一動皆悉く法あり度ありで、實に驚歎に値へすべく、世の人工的の事柄では何物を以てしても、到底之に比すべきものはないのである、茲に至りては全く、物質的作用や理化學的現象を超絶したる或る何ものかの働きであつて、强ひて名けて之を心理的、否、心靈的の作用であると云ふより外はないのである。

（二）生物の習慣性なる特質

植物は土地が變るに從つて、其地質に應じそこに生活し得らるゝやうに變化する、昆蟲類が異なつた氣候の地へ飛び移つた時には其變化に應じて自

已の體質や性質をも變へて、生活の便利を圖るが如き、是皆物を習ひ得るの特性があるに依つて然るのである。

此特性は高等動物になるに從つて發揮して來るが、人類に至つて殊に著しく優れて居る、人間のする色々の學藝事業などは、皆此習ひと云ふことより出來るのである、而して此習ひと云ふ法則は獨り學藝事業ばかりでなく、人間の體內にも行れて居る、一例を擧ぐれば、腦髓の働きは各分業的組織になつて居る、然るに時として腦髓の或る部分の細胞が、怪我若くは病の爲に働かなくなることがあると、他の部分の細胞が其働くことの出來ない細胞の仕事を受持つて働くやうになることがある、之は即ち細胞が新たなることを習ひ得る證據であつて、實に此習ひなる事柄は、廣くいづれの方面にも行れて居るのである。

抑此習ふと云ふ一つの働きは何であるかと云ふに、右に述べた如く、植物や動物が、其境遇に適するやうに、其事情に應ずるやうに、段々と新しい

習慣を造る其習慣性が習ひと云ふことである、而して此習慣性は細胞内の原形質の化學作用にも、分解作用にも、變化を生じ來りて遂に全然肉體の組織をも變へて仕舞ふことになるのである。

習ひ即ち習慣性なるものは實に斯く大なる働きをなすものであるが、扨此習慣性は物理的のものか、將た心理的のものかと云ふに、無論心理的の作用である、即ち色々の經驗をして自分に取つて不都合と思ふことは避け、都合と思ふことを撰び求め、そうして段々と新しき習慣を造るので、取捨撰擇等の意識上より來るものであるから心理作用と云ふより外はないのである、此點から見ても生物の化學的作用なるものは概して心理的作用に支配せられて居ると云ふことは明かである。

(ホ) 生物の根本的要素は心靈的なり

前世紀以來多くの理化學者が　生物を理化學的に研究することゝなつてから、物理界と生物界とには大なる關係のあることが解り、而して幾多の疑

問と難題とが、此等の學者に依つて解決されたるものの數多きに至りたるは、吾人等の厚く謝する處である、併し公平な眼より見ると、彼等の發見した處は比較的根本問題に屬した方ではなくして、枝葉の方が多く、又內面的でなくして、表面的であると云ふことは逃れ難いのである。彼等のなしたる唯物的說明は、物の根本的、積極的、建設的の方面を說明するに足らないので、是等の方面を知らんとするには、どうしても生物の心理的方面を見なければならぬのである、故スペンサー氏が五十餘年を費し、飽迄理化學的原則を以て、萬有を解釋し去らんとしたのであるが、生涯の終りに及んで遂に其考の誤りであつた事を知り、彼の有名なる總合哲學の最後の出版に於て、『自分の一生涯を通じて思想上に最も變化したことは、たゞ生物は理化學的に說明せられないことである』と自白するに至つたのである。

それで今日では、生物は物理的のものであつて又心理的のものであるから、

之を完全に説明せむとするには、此兩面を見なければならぬと云ふことゝなり、多くの學者がそこに注意し研究するやうになつて、生物の心理的方面が明になるに從つて今度は『生物の根本的要素は物質的のものではなくして、心靈的のものである』と云ふことを最も進歩した學者が承認するやうになつたのである。

こゝ迄はとにかく分りたるも、扨其上に、溯りて然らば其生物の心理性と、物理性との關係はどうであるかと云ふに至りては今尙ほ一大祕密として殘つて居るのである。（本章の記述は主として、ギユリツク博士の新進化論に由りたるもの也。）

第二章　精神と肉體との關係

（精神の肉體に及ぼす偉力）

(一) 緒言

世に生物の心理性と物理性との關係程、不可思議にして分らぬものはない、

常識から考ふれば、心は心、肉體は肉體で、全く別々なものゝやうなれども、去りとて肉體を離れて心の作用のあることもなければ、又心なくして肉體だけが獨りで活きて居ることはなく、從つて是が心である、是が肉體であるとして、別々に分離して見ることは出來ぬ故、此點からすれば全く心身二者は同一のものであると云はねばならぬ、然りながら肉體は眼に見、手に觸るゝことの出來るもの、例令ば細胞の中の原形質の如きでも前節に述べた如く強度の顯微鏡ならば見得ることが出來る、然るに心となりてはたゞ其作用によりて之を知るのみであつて、如何なる方法手段によりても之を視ることは出來ないのである、故に此點よりすれば有形と無形、物質と非物質と全然反對した二個の性質のものとなるから、之を同一物として見ることは出來ないこととなるのである、斯く心身の二つは全く別個のものならねば、亦同一質のものでもなき故、往古から哲學者は、此心身二者を其存在の上から、若くは其關係の上からして、二元、一元、二元一如等

と說くあれば、或は唯心、唯物、心身一如などゝ說くもありて、互に立論辨證、萬斛の腦漿を搾つたものである、實に如上の問題は千古に渉りて解決のつかざる大疑問中の疑問として今に遺こされてあるのである。

然しながら若し之を哲學上の問題とせず、實驗と觀察の出來得る方面から研究しやうとするときに於ては、左程の難澁もなくして、容易に解決を與へ得ることが出來るのである、それには先づ以て其働きの上からして心は心、肉體は肉體と別々に離して見て研究するのが最捷徑であるから、以下且らく此方針を以て研究の歩武を進めて見ることにしやう、否研究と云ふ程のことではなく、たゞ其關係の狀態をありのまゝに記述して見る心組である。而して此二者の關係の內、肉體が精神に影響を及すの狀態を一と通り詮義することの、必要であるは無論なるも、然し此方面は、其場合も尠なく、其力も僅微であるから、今は其關係の場合の最も多くして、而かも其力の最も大なる、精神が肉體に及す其偉力に就き、多くの實例を擧げて

述べて見やうと思ふのである。

(二) 實例

▲精神が消化作用を支配する力

胃と腸との消化作用に對して、精神作用中の感情の働きが加はり、變化を與ふることは實に甚大なものであつて、消化機能の働きが活潑となるも、遲鈍となるも主として此感情作用に依ることが多いのである、吾人が快感の時に食をとれば麁食も美味に其攝取の量も增加するなれども、若し不快の感情や、悲哀の念のあるときには、八珍の美味も、山海の佳肴も更に美味とも佳肴とも感ずることのないばかりでなく、尙ほ其不快や、悲哀の念が續いて盛んなるときには、二日でも三日でも更に食慾が起らぬことさへある、此精神作用が胃腸の働きに對して如何に變化を與ふるかと云ふに就ては、余は是迄數多き事實談に接して居るから、左に其内の二三を紹介す

ることにする。

◉岩下茂長翁の土手喰

岩下茂長翁とは世に餘り知れぬ人であるが、然し今時には珍らしき溫良恭謙な學者であるとの事だ、此人は若い頃から土手喰で有名であつたとのこである、土手喰とは、熊本邊では豪傑喰とか云ふて丼に一杯の酢味噌を入れて、それを何でもいろ〳〵な草の澤山生へて居るやうな土手へ持つて行き、そこで手當り次第に草を挘つて片つ端から其味噌を附けて喰らふので丁度馬が路傍の草を喰うのと同じことであるそうだが、氏は此土手喰を最も得意としてやられたとのことである。

それから又氏は百足蟲を喰ひ、毛蟲を喰ひ、蛇などは最も好物であり、蝶類なども隨分喰はれたが然し是は火鉢の灰にまみらして喰べられたものであるそうだ。此の如く氏は亂暴なことをせられても、それが爲に病氣に罹つたことなどは一度もなかつた由である。

◉如何なる蟲類でも喰ふ

千葉縣千葉郡大和田町に、江野澤治助といふ男がある。如何なる蟲類でも食はぬ物はないといふ、此の男の亂暴には誰とて驚かぬ者はないのである、生きて居る蛇を頭から喰ふ、毛蟲も食へば裸蟲も喰へば、如何なる毒蟲でも容赦はせぬ。現に余が面前でカブト蟲を食つたことがある、頰に疵があるから、尋ねたら、川蟹を小笊に一杯食つたが一匹の蟹にはさまれて怪我をしたと云つたので、ソゾロ、原生時代に於ける人類の有樣を想像せしめた。それで何を食ても中るなどゝいふことはない。六十に餘る今日迄病氣といふことは知らぬと云つて居る。土地に傳染病でもあれば、人夫に傭はれるが常であつたが、汚物でも何でも手攫みで取扱ひ、消毒どころが其の手で物を食ふなどは平氣であるけれども、虎列刺でも赤痢でも感染しさうにもないので、人皆驚くと云ふよりは、むしろ、恐ろしがつて居る。

◉三四ヶ月間も絶食して平氣で居る

一食を缺けば空腹を感じ、一日食はざれば饑餓を訴へ、十日も食せざれば最早起つことも出來ざるに至るべく、若し二十日餘も絶食するに於ては、死せざる迄も困憊其極に達し、瀕死の狀態に陷るべきは普通である。然るに世に拒食症と云へる一種の精神病があつて、此の病の者は、一ヶ月はおろか、三四ヶ月間も全く絶食しながら、少しの衰憊の氣色だになく、依然として居るそうだが、之等は到底普通の生理學位では解決の出來ない疑問である。現に或る腦病院に入院せる埼玉縣の某婦人は、遠き淸國へ聘せられたる情人に再會せんため、絶食することを神に誓ひたりとて、誰が何と云ふても一粒一物も食せざること四十餘日に及び、如何ともせん方なければ、鼻孔より護謨管を通じ、夫れより食物を胃へ輸送しつゝあるとのことである。

土手喰の人の如きも、又如何なる蟲類でも、平氣で喰ふてそうして少しも身體に害をなさぬと云ふ人の如きも、拒食病者が四十日も五十日も絶食し

て居りながら、格別身體が衰弱しないと云ふのも、たゞ一つの精神力に依て然るので、別段六ヶ敷き理窟も何もないのである、一は全くの狂者であり、一は狂的狀態に近きものであるから然るので、之等は到底常理を以て律することは出來ないと云ふ人もあらうが、然し如何なる狂人でも生理機能に於てはそう常人と異なる譯のものではない、然るにかゝる亂暴の事をしても身體に少しも異狀の來ないと云ふのは、只蟲類は美味である、結構であると信じ、絕食は自分の希望を果たす爲である、斯くしても決して身體に差閊のあるべきものでないと固く信じた、其精神作用が肉體を支配して居る爲に、生理上に異狀を來たさぬ迄のことで、他に別段の理由のある譯のものではない。

▲精神が血液循環を支配するの力

吾人に少しの恐怖の念や、悲み驚き等の情の發することがありても、直ちにそれが血行に影響して動悸は激しくなり、顏色は變はると云ふことは誰

人も常に實驗して居る處である。抑此血液の循環なるものを以て、獨り心臟の收縮と開張との器械的なる働きに依りてのみ行はるゝものであるとするのも、又血流に依りて成る、血管內の陰陽の壓差にのみ依りて起るものであるとするのも皆大なる誤りであつて、實はそれ等の器械的なる合併運動の起る根元となるものと俱に、他にも重大なる原動力となる處のものがなければならぬのである。

其原動力とは何であるかと云ふに、其は血管の擴張神經や、收縮神經等の血管運動神經を始め、身體內の吻枝末梢幾億萬の血管系統を主宰し使役して居る中樞神經、即ち精神その者である、精神は實に斯く、此肉體の血行に關しては大主宰權を持つて居るもの故、血液循環の良否は一に係つて精神の働き如何に由ると云てもよろしい程である。

今此精神と血行との關係を明かにする爲一の實例を示すことにする、試みに吾人の皮膚の或る一部に、一片の氷塊を附着して其處を冷却しやうとす

ることあらんか、其局部の末梢神經は、直ちにそれを中央政府なる神經中樞に傳達する、中央政府に於ては、サー外敵襲來一大事と云ふので、是が防禦策として、先づ擴張神經に命じて、そこへ、盛んに血液を輸送せしめて溫熱を加へ、以て一方の冷却に對抗して溫度の調節を企てるのである、そうして此溫度の調節をなす爲に、外部から冷却を加へられてある間は、内部からそこへ多くの血液を輸送して居る、が然し此の如き對抗的運動を永續せねばならぬ場合となると、血液の方でも大に考へる必要が起こるのである、なぜなればそう一方へのみ血液を集注して居ては、他の部分に血液が不足し、遂に身體全部の溫度の調和が取れなくなりて、生活上に大障害を來すことになる、そうなりては大變であるから、背に腹は替へられぬ主義で、今度は前と反對に擴張神經に代りて收縮神經を働かせ、其冷却されてある局部へは血液を送らぬことにする、愈そうなつた其結果はどうであるかと云ふに、前に盛んに血液が集注さるゝときには、皮膚は赤色を帶

びて居るけれども、血液の輸送が尠なくなると倶に、貧血の爲に其處は蒼白色となる、冬季などに外出して永く寒冷の氣に觸れたる時、始は赤く後ちに蒼白となるのは此理に由るのである、此蒼白となりたる處をいつ迄も其儘にして置くときには、遂に其部分は壞疽と云ふて凍死して仕舞ふのである、斯くたとへ一部分たりとも凍死さすと云ふことは精神の本意ではないけれども、然し僅か一部分を惜む爲に身體全部に惡影響を及すが如きは愚の至りであるから、そこで精神は大局に眼をつけて斯く取り謀らうのでこゝらが實に精神作用の面白い處である。

以上の事柄は、吾々が常に實驗しつゝあること故誰でも合點が行くであらう、從つて又精神が血液循環の支配者であることも承知せられたであらう、尚ほ之に就ては外部よりでなく、たゞ内部に於てだけにて實驗することが出來る、それは精神を靜めて、手なり足なり又は其の何れなり、或る一定の處へ心意を集注し、そこへ血液が循環し來たると云ふ觀念を凝らしつゝ

あると其局部へは必ず血が寄つて來るので、是は斯道に志した人の多くが平素實驗して分つて居るのである。

▲精神作用と傳染病との關係

傳染病は黴菌作用に依るのであるから、精神とは何等の關係もなきやうなれども、事實は非常に密接な關係を持つて居るのである、精神が確乎として能く働くときには、血液の循環がよくなるから、黴菌は蕃殖することが出來ず、細胞は盛んに活動するから抵抗力はまして來る、そこで肺でも、胃腸でも抗菌力が強くなつて黴菌の生存を許さぬことになるのである、それと反對に精神が弱く、黴菌を恐るゝの念が盛んなるときには、血液の循環は惡るく、細胞の活動力は減ずるから、僅かばかりの黴菌にも侵かされて、遂に其爲に非業の死を逐げることゝなるのである、精神力の強弱と黴菌との關係に就て有益な實例があるから、左に示すことにする。

◉虎列剌の黴菌を飲で平然たりし實例

往年獨逸で有名なるコッポが虎列剌の黴菌を發見して、虎列剌は其黴菌で傳染するものだと主張すると、又同じく有名なる衛生大家民府大學の教授ペッテンコーフェルと助手のエンメリッヒとが反對して虎列剌は決してコッポの黴菌の爲に傳染するのでないと主張し、双方激論の末遂に此兩人は其主張を證據立つる爲コッポの虎列剌の黴菌を飲で見せると云ひ出した。天下の醫者連中は眞逆黴菌を飲むとは信じないから大言にも程があるものだと思つて居ると、ペッテンコーフェルとエンメリッヒはコップに虎列剌の純粹培養を入れて怯する色なく水と一緒にぐつと飲で仕舞つた。さあ大變とう〳〵飲むで仕舞つたから兩人とも迚ても助かるまいといつて噂をして居ると驚くべし兩人とも下痢はしたが終に虎列剌には罹らなかつた。今日では此コッポの虎列剌黴菌が虎列剌の病原菌なることは確實で之を飲むだら必ず傳染するといふことに定つて居るから、當時と雖も此黴菌を飲むだら傳染しないといふ筈はないのであるが、此兩人はまだ此黴菌を證認

せず、そんなもので傳染することでないといふ事を固く信じて居たから、精神の活動と自信の鞏固と共に胃腸が盛に働て居つたものと見えて黴菌の繁殖する餘地がなかつたのである、精神作用は實に此の如き恐ろしき力を持て居る。

◉精神作用にて虎烈刺病に罹る

之は前と反對に無病の者が、精神作用の爲に虎烈刺病に罹つた面白き實例が、或る心理書に戴せてあつたから玆に引用する、

心理研究に熱心なる或學者が、其筋に乞ふて死刑囚を貰ひ受け、其囚人を少しの病菌も居らぬやうに消毒した或る一室に移つし、そうして其囚人に向つては、此室は昨日迄劇烈な虎列刺患者が居つて昨夜死亡した、其後との消毒もまだ濟ます、從つて虎列刺菌は此室に充滿して居るであらうけれども、先づ以て我慢して此處に居るがよい、虎列刺菌と云ふものは實に怖るべき傳染力を以て居るものではあるが然しそう恐れなくてもよからうな

ど丶、暗に恐怖心を誘發するやうにして、時々往てはそう云ふ工合の話しを聞かせて居つた處が、それから一兩日すると果して其囚人は眞正の虎列剌病に罹て死亡したとのことである。

▲精神は病氣を製造す

精神と病氣の關係に就ては、詳細次章に説く積りであるから今茲では精神作用一つで病氣を製造すると云ふ其實例だけを擧げて置く。

◉氣管支よりの出血に驚て瀕死の病人となる

余は先年斯ふいふ可笑しきことに遭遇した、或る日の朝黒田某なる者の家より余の知人の紹介狀を持つて、危篤に瀕せし肺患者の爲に一回なりとも宜敷き故に心靈治療を施し呉れよとの賴みに來た、余は諾して其翌日午後病家に趣き患者を一見した處が、如何にも重症なるらしく見受られた、患者は懇々病勢の輕からざるを說き、特に此四五日前に、血痰を吐きしより、病勢は急轉直下、以て今日の悲境に陷ゐり今では最早醫師も全く匙を投げ

たといふて居る、余は就て患部其の他を熟視するに、どうしても左程の重態とは信ぜられぬ、否疾病のあることにさへ疑を挿まねばならぬ狀態であるから、如何にも不審に堪えない、そこで先づ余は其血痰なるものに疑を挿起し、段々それを詮義して見た處が、幵は全く肺部よりの血痰ではなくて劇しき咳嗽の爲に氣管支に損傷を生したる爲の喀血であると云ふことが分明した、そこで余は先づ其事實からして說き來たりて懇々其不心得を諭とし、尙ほ心と病氣の關係に就て敎ゆる處ありしに、彼は其夜より病床を離れ、翌日よりは殆ど常人と異ならぬ迄に快復するに至つたのである。

◉胃病の人を見て瘧疾に罹る

埼玉縣下南埼玉郡久喜町に宇賀某なる人がある、其の人の姉が或日朝早く鎭守の社へ參詣に行つたが、それと同時に其の社へ朝詣りに來た人があつた、婦人はフト其人を見た處が目窪み骨高く、氣息奄々として全身殆ど生色なしといふ哀れな姿であつたので、此婦人は其時に、此の人は瘧を煩つて

居るのであらう、若し傳染しては大變だと云ふ恐怖心が起きたので急いで立ち歸つたが、どうもそれからゾクゾク寒むけがして來る、熱も出るどうしても起きて居ることが出來ぬから直ちに寢床に就て休んだが、かくて其夜から惡寒發熱とも一層激しくなり、遂に眞正の瘧となつて、四五日苦んで居る內に、先に鎭守の社で出會つた病者といふのは、隣村の某なるもので、永らく胃病では難んで居るけれども瘧などではないと云ふことを或る人が見舞に來て話しをした、すると奇態に其婦人の寒けも熱もとれて、一二日の內にスツカリ全快したさうである。

◎恐怖心より疱瘡に罹つて死す

それと殆ど同じような實例が西洋にもある、英國の或る都會で、或る時幼兒を連れた一人の乞食が、二人の貴婦人の乘つて居る馬車を呼び止め、施與を乞ふた。されども其の婦人はそれを肯かずに立ち去らうとしたので、乞食は大に立腹して連れて居た其の兒を車中に投げ込み、此の兒は今疱瘡に

罹つて居るから、それをうつしてやるぞと怒鳴つた。車中の兩婦人は仰天して、身震ひしつゝ馬車を飛び出したが、其の内の一人の婦人は、遂に疱瘡に罹り、疾むこと僅かにして死亡したそうである、然るに乞食が車中へ投げ込んだ兒は其實疱瘡患者ではなかつたことが後で分つたとのことである。

◉犬に嚙まれたる予の疵を精神力にて癒す

大阪に辯護士で松岡君と云ふ御方がある、此御方は大阪の本會評議員で中々熱心な修養家であらるゝが、昨年の冬犬に腕を嚙まれてそれを觀念力で癒されたことがある、其實驗談を大阪の例會の席上に於てせられたのが養眞會誌に載せてあるから茲に紹介することにしやう。

『私は先月二十六日、大きな犬に腕を嚙まれ、くわへて振り廻されたので、こんな大きな疵が出來て非常な痛みを感じた、其嚙まれた時には家内の者は狼狽へて、それ醫師よ、藥よと大騷きをやるから私は總てそれを制し、精神力の身體に及ぼす力如何を實驗するのは此時であると思ふて、たゞ繃帶

を施したまゝ、一滴の藥もつけずにウンと修養した、即ち丹田に氣力を充たして『今此毒血はスッカリ善良な血と代はつて仕舞ひ、腫も疵も痛みも即坐に癒て仕舞ふ、何でもないことである』と云ふ意味の觀念を凝すこと且らくであつた、そうすると實に不思議で、紫色に腫れ上つた處はだんだん癒て來る、痛みも追々減じて來た、然るに爰に面白いことは、家内の者は若しやと思ふて心配する、自分も是ればかりでよいか知らん、少しも藥を用ひないでも差支ないか知らんとの多少の疑惧心が出た、すると劇かにズン〳〵痛み出して色も素とのやうに變つて來た、之れが所謂る油斷大敵といふとであらうが、實に精神の身體に及ぼす力は怖るべき者である、それからこんなことではならぬ、之れは大變惡るかつたと思ふて、今度一倍の勇氣を揮つて修養法を實行した處が、トウ〳〵痛みは去つて此通りに癒て仕舞つた、是れが嚙まれてから五日目であるが、殆ど疵の大部は癒つて居るのである。』と余も確かに其席上で親しくそれを實驗したのである。

◉觀念作用の爲めに指を腫らす

心理學書に斯う云ふ實例が擧げてある、慈愛に富みたる一人の母親があつた、或る時其愛子が扉に手の指を挿みたる爲、非常に號叫した。するとそれを見た母親は自らも其子と同じ指を同じ處に挿んだやうな感じがして、どうも其處が痛んでたまらなかつたが、暫らくすると其局部が腫れ上りて紫色に變じたとのことである。

◉觀念作用にて軟骨瘤を治す

指を扉に挿んで痛いと云ふ觀念一つでそこが腫れたり變色したりする以上は、今度は實際に傷めた處でも觀念一つで癒らねばならぬ譯である、否實際に於て癒るのである、それにはいくらも實例があることで少しも珍しくない、殊に吾養眞會の會員にでもなつて居る人は大抵はそれ位の實驗を握つて居らるゝから、今玆に一々擧げることは出來ないが觀念の力の及ぶ處は指の痛みや手の火傷處ではなく、軟骨瘤でも癒つて仕舞ふ。會員の高森

某君に本年十歳になる令孃がある、其兒の右手に軟骨瘤が出來て居た、醫師は早く切開せなければならぬと、勸めたけれども、其儘にして置たが、近頃精神力でそれを取り除く積りで、幼兒にも修養法中の觀念法を敎へてやらせて居らるゝ由なるが、いつと云ふことなく、其隆起した部分が段々尠なくなつて、今では一寸分らなくなつて仕舞つたとのことである。

◉觀念作用にて逆睫を全治す

大阪に福田某氏なる豪商がある、そこの令孃で極めて熱心に息心調和の修養法を實修して居らるゝ人がある。此令孃は、當世には珍しい程眞面目で、溫順で、才媛で、又頗る美人であるが、近年勉學の結果非常に健康を損じて種々の難症に罹りたるも、此修養法で悉皆全治し今では極めて強健體で、病氣などは身體中、どこを探しても毛筋程もないやうになつた、然し此令孃には幼時より右眼瞼に逆睫と云ふものが生へて居るので、毎月々々眼科醫に就て手當をせなければならず、是にはほと〳〵閉口して居られた、本

年五月のことであつた、愈仕方がないから外科手術をして之を除くことにしやうかと云ふことになつた、余は是を聞て、吾々の肉體はすべて自然の生存の理法に依つて出來て居るものである、然るに逆睫と云ふが如きは自然の理法に反して居るもの、而して之は吾人等の體內に於て幾分缺くる處ありて自然の理法の働きを鈍からしめて居る爲に、かゝる不自然のものを存在せしめて置くのである、依つて今此修養法に依り、自然の理法の働きを盛にならしむる時には、必ずそれ等不自然なものは退治することが出來るであらうから先以て試みに此修養法で其逆睫が拔けて後とに生へないやうにやつて見てはどうかと勸めた、令孃も其氣になつて、それから熱心に、それにのみ關して修養をやつて居られたが、二三ヶ月程の間に美事に效を奏し、不思議にも其睫がスツカリ拔けて今度は一本もそこへ生へないやうになつて仕舞つたのである。

▲精神は化合的物質を生ず

吾人等の精神力はたゞ肉體に組織的變化を與ふるばかりでなく、精神に變化の起る度毎に、其變化に應ずる化學的物質が產れ出づるものである、即ち精神は物質を製造するものである、之に就ては米國の實驗心理學の大家エルマアゲーツ教授の面白き實驗例があるから左に示すことにしやう。

○米國ワシントンなる理學實驗室に於ける、エルマアゲーツ教授は感情の化合物なる題下に於て左に實驗說を發表されたり。

▲溢れんばかりに水を湛へたる一個の瓶を腕の上に載せて、全精神を其の腕に集注して見た。すると不思議や、身體を少しも動かさゞるに、血液は該部分に集て來て、筋肉は膨脹し、それが爲に瓶の水がこぼれた、エルマア教授は暫時の間、毎日一定の時間を定めて、此の實驗を繼續したる結果、氏の腕は其の容積に於て、其の力量に於て、著しく增大するを認めた、そうして此の實驗を他人に試みて、同樣なる結果を見たといふ。(靈齋曰、ゲーツ氏の此實驗は心力を集注する處には、血

液集注し、血液集注する處の部分は、必ず組織強固となり、筋肉膨脹するものであると云ふ吾人の實驗說と符合するものなり）

氏は尙此の外に永き實驗の結果として、

▲思考の原因的性質といふことを唱道した。それは吾人の心理的狀態の變化が汗の化學的性質を變ずるといふ發見である。例へば忍怒の心理的狀態にあるものゝ汗は悲哀の狀態にあるものゝそれとは其の色が違ふと云ふことである。

次に又氏は、

▲氷にて冷した試驗管を取つて、其の中に自分の氣息を吹き込んだ處が氣息が露結して、無色透明の液體となつた。然るに今度は、或人に此の試驗をやらせつゝ、其の人を憤らせた處五分許にして其の管中に一種の有色の沈澱物が顯はれた此の沈澱物は實に怒りと云ふ心理的變化が原因となつて、出來上つた一種の化學的成分である。

此の如くして教授は種々の、

▲感情の化學的成果を試驗して、大略下の如き結果を得た。

○怒りの感情の時には、

鳶色の沈渣物を殘す、

○悲みの感情の時には、

灰白色の沈渣物を殘す、

○悔恨の感情のときには、

石竹色の沈渣物を殘す、

其他の感情のときには、種々の色現はる、

此の試驗と前の汗の試驗の結果とを綜合すれば、總べて我々の心理的變化は、それに相應ずる特種の化學的物質を體外に分泌するものだと云ふことが分る。

▲此の研究の巨細は、有名なる心理學者、アロン、エムクレーン氏の新著「正

しき思考と正しからざる思考中』に論じてあるが其の中にゲーツ教授の言を引いて曰く、

『各種の心的活動は之を起す動物の體内に於て、一定の化學的變化と、一定の解剖的構造を有して居る。されば人の心は總ての分泌排泄物に一定の化學的變化を與ふることが出來る而して心的活動が實際に體内の化學的並に解剖的變化の影響を與ふるならば、總べての生理的疾病は、一種の心理的狀態と見ることが出來る、從つて一切の疾病は、之を心理的に醫することが出來る。』

(靈齋曰く科學の實驗上よりして、「總べての生理的疾病は、一種の心理的狀態であるから、從つて一切の疾病は之を心理上より、醫することが出來る」との說あるに至りしは、蓋し吾人が平素の主張に係る、一切の疾病の原因は精神にあるもの故、從つて精神力を以てすべての疾病を治癒し得るものであると云ふ精神主義に好個の立證を

與へたるものと云ふべし）

▲ゲーツ教授は更に研究を進めて、怒つたときの呼吸から出來る鳶色の物質を集積して、之を人間や、動物に再び試みるときには、如何なる場合にも、人間や動物が、此物質に觸るれば、精神を劇動して怒り易くなることを發見した。

モット面白いのは嫉妬の感情から得た物質を豚、鼠に注射した所が、僅か數分の間で死んでしまつたといふ。

斯の如く種々の試驗をした結果、氏は憎惡の感情が最も多く、人間の活力を消費することを證據立てた此の感情は、實に種々雜多の化合物を分泌し、一時間に於ける強大なる憎惡の分泌物は、能く八十人の人間を斃すことが出來ると說いて居る。

（靈齋曰く、世に大蛇又は或種の動物の毒氣に觸れたる爲、遂に斃死せし者あるといふ事實は、吾人等の常に聞く處であるが、是等は其

種の動物が、忿怒の一念を以て、襲はれたる人の心の虛なる處を衝くと倶に、ゲーツ氏の研究の結果發見せられたる前記の如き有毒の分泌物に觸れたる爲である。又或る事情の爲に非常に感情の激しつゝある婦人が、幼兒に乳を與へたるに、幼兒は急に死せしと云ふが如きの實例も往々あることとなるが、是等も要するに、母親が起したる感情の爲に生じた毒素に中りたる結果と斷定することが出來るであらうと思はるゝのである。）

右に擧げたるゲーツ氏の研究の要點は、吾人等の憎惡、嫉妬、怒悲、悔恨等の起るに隨て、其の感情を表はすべき特殊の物質（分泌物）が生じ、そうして其の分泌物には感情の性質異るに隨て、各々特殊の毒素が伴ふて居ると云ふ事になるのである。此の如き實驗說は獨り心物二者には密着不離なる關係があると云ふ證據となるはかりでなく、吾人が平素主張して居る處の、「精神はよく物質を變化もすれば、亦よく物質を產み出すものである」

と云ふことゝ『恐怒悲哀等の感情は直接に肉體に害毒を及ぼし、病氣を惹き起すの原因となる』と云ふことを科學的に立證し得る材料となつたのである。尚ほ余は今後此種の研究が愈々進むに隨て、吾人の主張は益々確めらるゝ事になるであらうと云ふことを深く期待して居るのである。

▲精神は肉體に變化を與へ、又能く死生を主宰す

精神病者が火魂の飛び來りて、自分の身に觸れたと云ふ觀念の爲に、局部に火傷を生じたとの實說は曾て聞いたことである、觀念の働き一つにて、隨分種々な變化を肉體に起すことが出來るもので、左記の實例の如きは、能く之を證據立て居る、又此の觀念の力、若くは、恐怖や悲哀の感情が、極度に達したときには、今迄は無病健全であつた者が、忽ち死滅すると云ふこともあると同時に、此觀念の力や、感情の作用にて、或る期間迄は、其豫期通りに生存することも出來るもので、此ことは、例の百二十五歲說の主唱者で、我百歲會の會長であそ、大隈伯などがいつも主張して居らる

るのである。

◎精神が死生を主宰する實例

（一）

日露戰爭の時に、余の知りたる某家に新婚間もなき若夫婦があつた、其新郎が戰爭の爲に召集され、出征したが、旅順港の役に遂に戰死して仕舞つた、其訃が一と度到りて新婦の耳に入ると同時に、ウンとばかりに卒倒して、遂に其儘斃れて仕舞た、家族の者は驚いて、醫師を迎へいろ／＼手宛をしたけれども、どうしても蘇生しなかつた。

（二）

それから之は七八年前のことだが、割増附勸業債券の頻りに發行された時に、淺草邊の或る裏長屋に住して居た、獨りもの丶老婆があつて、臍繰金の全部を擧げて、其債券一枚を買つた、處が翌年になつて、抽籤のあつた際、幸か不幸か、其老婆の買入れた債券が千圓の割増金の分に當選した、

其報知が老婆の處へ來ると、老婆はそれを聞いて非常に喜んで居たが暫くするとウント氣絕して仕舞つた、之も醫師が來る大騷ぎをしたけれども、遂に蘇生しなかつたそうである、此事は其當時の新聞にあつたこと故知つて居らるゝ人も澤山あらふが、悲んだ極も喜びの極も、其極に至れば同じことで、倶に身體組織に大變動を與へて遂に死に迄至らしむるものである。

（三）

前者は倶に感情の極端に働いた結果として、遂に瀕死若くは死の不幸に陷ゐつた例であるが、それと反對に生き延びることも出來るものである。古來からの宗敎信者には能く其例のあることで、何年何月何日は、親の死なれた日故其時には自分も必ず死ぬる、それ迄はどうしても死なぬと頑張て遂に其時迄生き延びた人や、又瀕死の病人が極めて愛し親めるものに遭ひたいとの一念から、其者の來る迄生存して居つたと云ふやうな實例は、誰人も常に實見して居ることである。

◉精神が肉體に變化を及ぼす實例

紙製の蝶の爲に氣絶す

余は先き頃知人某氏より、紙製の蝶の爲に絶息したる兒童のあるを聞きたり、卉は其知人の近隣にての出來事なりし由なるが、七歳の兒童にて、いたく蝶を嫌ふものありたり、如何に强情を張り親の命に從はぬときでも、蝶を持ち來るとさへ云へば、直ちに詫び入りて其命を奉ずるが常なりしに、或る時甚敷强情を張り、如何にしても、親の命を聞かざる故、恐嚇の爲、狹き押入に押し込めて、そこへ紙製の蝶を一二匹放ちやりしに、始めの内は、非常に泣き叫びたるも、暫くするとハタと泣き聲も止み靜かになりし故、如何にせしかと案じ押入れの戸を開き見しにコハ如何に絶息して脈も絶へ果て居る仕末に、大に驚き早速醫師を招き、人工呼吸法を施して漸く蘇生せしめたる由なるが、奇なることには其蝶の觸れたると思ほしき處が悉く紫黑色に變じて居たと云ふ。

◉漆の木と兄弟になる

余が知人某に一人の弟があるが、性來極めて漆毒に感染し易く、新らしき塗物などは、見てもムツ〱痒くなり、もし少しでも手を觸るれば、全身忽ち粟粒の如くにカブレを生じ、果ては崩れ爛れて宛も癩病のやうな醜態となつて、困難をしたことが幼年の頃から幾度となくあつて非常に困つて居たのである、然るに十八歳の時或人が云ふには、それは漆の樹と兄弟になるがよい、さうすれば決して漆カブレになることはない、それには酒を携へて漆の木の下に行き、之れに向つて吾が兄になつて呉れと頼み、根元に先づ一杯の酒を注ぎ、次に自分も飲み、漆の樹を三遍撫でゝ來ればよいとのことである。馬鹿々々しいやうな話ではあるが。其者も是迄困り果てて居ることとなれば、早速やつて見たところが不思議にも夫れより、漆毒に感染することは忘れたやうになくなり、漆の樹を抱いて寢ても大丈夫となつたとのことである、此の人は今年三十六歳で現に東京青山に住んで居る。

◉煙草に觸れて身體に腫を生ず

又此の某が少年の折のことであるが、其の家の下女に非常の毛蟲嫌ひのものがあつて、毛蟲を見ると直ちに蒼くなつて顫へ上つて仕舞ふ。某は惡戯ざかりのことであるから面白半分に或日のこと、下女がぼんやり庭に立つて居る後から棒の先へ煙草を一つまみ結びつけ、ソラ毛蟲だと叫んで襟元へ差しつけた。さらでだに、うつかりして居る所を何より嫌ひな毛蟲と聞いて、キャツと一聲叫ぶと其まゝ倒れて仕舞つた、そうして見る〳〵内に、煙草の觸れた所は赤く腫れ上つて來たので、某も事の意外なるに大に驚き、耳に口をつけ、今のは毛蟲ではない毛蟲と云ふたは詐りである、是れ見よとて煙草をさし出したが、怖れてナカ〳〵頭を擡げぬ、再三言はれて始めて是を見、漸く毛蟲ではなく煙草であるとさとつたが、それが分ると忽ち二三分間たつかたゝぬ内に頸の腫れも引いて仕舞つたといふことである。

◉手に熱湯をかけて少しの火傷もせぬ

下總の國千葉郡千城と云ふ所に、林某と云へる修驗道を修する者がある、素人おどかしに時々熱湯を手にかけて見せるのが得意である。或る時余が友人の宅へ遊びに來た、其の時居合せた一人が、君は熱湯を手にかけても、火傷をせぬ法を知つて居るそうだが、一つやつて見せろと云つた。すると林は只笑つて居て何とも云はず、他の話を始めたので、其のやつて見せろと望んだ人も餘談に移つて仕舞つた。そうして十分間もたつと林は口の內で何だか唱へ言をなし、手に九字を切るや否や、片手をさしのべ、火鉢の上の鐵瓶を執るより早く、沸きかへつた熱湯をザンブとばかり左手へかけた、傍の人は口の中で喃々唱へたり、手を振つたりして居るのを、何の爲とも分らなかつた刹那であるから、思はずあつと云つたが、成程火傷どころか赤くもならぬので、滿座殘らず吃驚したが、是れ等も何の不思議もないことで、師傳か何かで此の唱へ言をして九字を切つてやれば熱湯を身體へ注ぐも決して火傷することはないと云ふ信念を得て居る結果として、肉

體に一時の變化を生じかゝる事が出來るので、眞言や九字は只其の確信を得る方便である。そこで尙ほ林の云ふには、此の法術さへ使へば、決して間違ひはない、併し傍に居る人がウッカリ氣の付かぬ時にやらぬと、失敗する事があるとの事であつた、此の道理がナカ〳〵面白い所で、己れは其の方法手段に依つて信念を得ても、傍らの人が危ぶみ居るか或はそんな事が出來るものかと云ふやうな考へがあると、自己の信念に變りはなくとも、他より來る精神力の爲に妨げらるゝものであると云ふ事に歸着する。即ち精神の靈動は他の身體へも物質へも影響し、其の力の強弱の度合に依つては、全く他の精神をも壓伏して、服從せしむることが出來ると云ふ適例ともなるのである。

◉七十三歳の老媼の乳房

世の常ならば杖に縋りて春寒の頭巾離さぬ白髮の媼、當年七十三歳の老の乳房を與へて怜らしき孫を育てつゝある奇譚あり、群馬縣群馬郡古巻村齋

藤品造(四十)の母お作(七十)と云へる老婆が一昨年來兩の乳房より充分の乳出づると聞き餘り不思議なれば記者は態々古巻村を訪れしに老婆お作は折柄孫のおとう(三つ)を抱きて乳をふくませつゝ物語るやう『一昨年次男の源吉が亡くなりましたが其時嫁のお熊のお腹にこの孫が宿つて居りましたのです、お熊は年若で亭主に死なれたと云ふので乳呑兒を殘して里へ歸りましたので私は賴りない孫を抱へて途方に暮れましたがミルクを買ふ事も出來ず廿七日一心不亂に信心を致しますと有難い事に其年の十一月頃から此通り澤山お乳が出る樣になりまして孫のおとうも達者に恁うして三歳迄育ちました』と物語れるが肉付頗る逞しく張切れさうなる乳房の艶も若々しかりき何にしても不思議な事と謂ふべし。(報知新聞所載)

第三章 强健と疾病

第一節 强健論

緒言

凡此宇宙間に存在して居る、森羅萬象、數限りもなきものの內に於て、吾人人類の肉體程、巧妙に組織されてあるものはない、其巧妙の極致はたゞ不思議と讃するより外はなく、髮の毛一筋の組立、舌一枚の働きでも、其組立其働きの微と妙とに至りては、如何なる大智者でも、大哲學者でも、之れが說明の端緒だに得ることは出來ないのである、斯かる奇妙なる組織、不思議なる作用のあるのは、抑何が爲めであるかと云ふに、丌はたゞ自己の生存を全ふするが爲めに外ならぬのである、自己の生存を全ふするには、自己の身體が强健でなければならぬ、自己の身體を强健にするには、自己

の體内に起る障害を除き、外界より來る害物に抵抗するだけの力と働きとが具つて居らねばならぬと云ふ必要からして、斯く奇妙とも不思議とも名けやうのなき程巧みに組織せられてあるのである。

自己は何が爲めに生存せなければならぬか、從つて又自己の身體は何が爲めに強健でなければならぬか、云ふ迄もなく、此宇宙の大目的に契はしめ丌を果たさしむるには是非其必要があるからである、宇宙の眞理は生々存々を全ふするに依て顯はるるもの、而して、此生々存々の道を全ふする、軈がて之が宇宙の目的である、此目的を果す亦之れ人類最終の目的である、そこで吾人々類の肉體は一爪の小、一毛の微と雖、皆之を目的として組織せられてあるものなれば實に輕々に看過することは出來ないのである今此理を證據立つる爲に此體内には如何なるものが具はりてあるか、如何に巧妙に組織されてあるかと云ふ實例の二三を示すことにしやう。

(一) 血液の效用に就て

凡そ一人の身體にある血液の量は、壯年の者にて先づ體量の十三分の一であつて、四千二三百瓦から、五千瓦位である、而して此血液の中には無數の血球がある、血球は、極めて小なるもので、粟粒程の血の塊りの中にも其の細胞の數が五百萬もある程だから人間の體内には幾許程の數があるか知れぬ、而して此無數の血の細胞は各一個の獨立した小生活體であつて、肺から酸素を輸送もすれば、液體の輸送もし、蛋白質や其他の滋養分の輸送もし、乃至は病菌を喰殺し、又凡ての外敵に對抗してそれを防ぎもする、斯くして吾人の全身を營養し、病菌などを退治して無病健全なる身體となさしむるのであるから、今其營養補給のことゝ、病菌退治の二作用とに就て少しく述ぶることにする。

先づ以て血液には左の三大效用のあることを特記せねばならぬ。

（イ）身體全部に養分を供給して、身體の諸部分を造る基をなす、凡そ血漿中の鑛物質は骨を造り、蛋白質は筋肉を拵へると云ふやうに全身を循つて

身體の百機を造り與ふると倶に、一方には、身體内の老廢せる物質を組織から取り來つて、呼吸作用其の他の排泄機能に由つて之を體外に除き出して常に新陳代謝の働きをなすので、血液は實に此肉體の營養官能の中心となつて居るのである。

（ロ）組織に酸素を與ふ。此肉體に分解作用の起るのは、組織に酸素が與へらるるからである、而して是は血液の役務であつて血液は常に怠りなく吾人の肉體に酸素を供給して居る、此の御蔭を以て吾人は生きて居るので、若し此供給止まんか生活は直ちに熄んで仕舞ふのである。

（ハ）病菌撲滅の效用。血液の中には血清と白血球との二つがあつて、專ら此病菌退治の任務を盡くして居る、血清とは澄液の中にある透き通つた淡黄色の液であるが、此液體は非常なる力を以て、病菌を防禦し撲滅するものであつて之を常に血清の殺菌力と云ふて居る、白血球とは、白色の球の如き形をなしたる細胞で赤血球よりは少しく大なるものである、此血球は

自らいろ〳〵に形を變へることもすれば、一種の運動もする、其運動の有樣は、恰もアミーバと云ふ原生動物の運動の如きもの故、之をアミーバ運動と稱して居るのである、此白血球も亦、黴菌が體内に這入ると、それを喰ひ盡くして、動物や人間の身體に障害せしめぬ力を以て居る、之を細胞の喰盡力と名けてある、此細胞が黴菌を退治する處の有樣を顯微鏡で見ると、實に面白いものである。

黴菌が體内に這入て來ると、白血球が直ちにそれを喰ふのである、先づ黴菌の頭から喰らふもあれば、足から嚙ぢるのもある、黴菌は又喰はれぬやうに逃げ廻つて步るきながら頻りに自己の黨類の蕃殖を企てゝ居る、そこで黴菌の方でも小數では始末がつかぬと思ふと、大勢の仲間を連れて來て八方から取りまいて喰い盡くさうとする、然し黴菌もさるもの、そうたやすくは喰ひ盡くされぬ、愈々自己の運勢不利と覺る時には、莢膜と云ふ鎧を着て防禦する、そうなると白血球も到底尋常の手段にては目的を達し得

ぬ故、今度は毒素を分泌して殺さうとする、黴菌は愈々敗けずに繁殖する玆に於て乎一大戰爭が開かるゝことゝなる、斯くして此戰爭の勝敗は軈て肉體の死生に關することゝなるのである、此勝敗の別るゝ處は、一に係りて此血液製造の多少と、其働きの強弱と其循環の順不順とに依ることになるのであるが、とにかく吾々の體內には、啻に營養と維持の働きをするものばかりでなく、斯く如何なるバクテリアにせよ病菌にせよ、皆悉く打滅すだけの組織と能力とが先天的に具つて居るのである、尚ほ其上に驚くべきは、自然自癒力と、代償機能の働きとである。

(二) 自然治癒力と代償機能とに就て

生體內には自然治癒と云ふことが盛んに行はれて居るのである、それは若し吾人の體內に障害の起ることがありても、又外部より病菌などが侵し來ることがありても、若くは創傷等を受くることがありても、血液の循環、組織の生活反應の爲に、不知不識の內に治癒して仕舞ふ、之を自然治癒と

云ふのである、此の自然治癒の力は中々强大なもので、結核菌に侵かされたる局部が、此の自然治癒の力にて、病原體が全く滅殺されたる狀態を見ることもあれば、又全く不治症としてある癌腫が組織內に於て變性し吸收せられて全快したる痕跡を見ることもあり、其他の病原體が組織內に於て撲滅せられ、又外部より攝取したる毒物が、體內に於て形成せられたる毒物の中和排泄、破壞等によりて其中毒を免れたる形跡などは、解剖の結果いくらも確かめられてあるのである。

それから代償機能と云ふことは、組織や臟器に損傷を生じたる場合には、其損傷部を再生するか、又若し之を再生することが出來なければ、他の臟器を以て代償せしむる等の働きをするので此代償機能も凡て自然治癒の作用に外ならぬのである。

次に消化機其他一二の働きに就いての例を擧げやう。

（三）消化機の一部に就いて。

日常吾人が食物をとる時に、先づ食物が口中に這入ると齒は直ちにそれを嚙みて充分に唾に混じ、其溶かさるるだけは能く溶かして澱粉の幾分を糖類に變化する、そうすると今度は舌及び頰の筋肉作用でそれを一塊りとし、口蓋と舌との間に送ると、今度は唇を閉ぢ、舌を後の方に壓し、懸壅垂なるものは、上の方に擧がつて鼻道を塞き、食物の鼻の腔内に行くを防ぎつつ咽喉頭に下だす、食物が斯く喉頭に入れば直ちに、會厭軟—骨は喉頭の口を閉ぢて、飲食物が氣管に這入らぬやうにして直ちに食物を食道に入らしむる、斯く食物が食道に入れば、その管の内方にある輪狀と云ふ筋肉は段々波の樣に縮んで之を胃に送り來たる、此波狀の運動を名けて蠕動と云ふのである。

それから食物が愈々胃に來たると、胃液が盛んに分泌さるゝ、そうすると胃壁の筋肉は又蠕動を起し、之を食物に混和するのである、即ち胃液の百弗聖が不溶解性の蛋白質を變へて『ペクトーン』と云ふ溶解性の蛋白質、

即ち體内に吸ひ込みて、身體を養ふことの出來るものとするのである。扨て愈々食物が胃の中で消化作用を仕遂げて、食物と消化液とが全く相混り、粘りの強い酸性の軟かな糜粥と云ふものに變はると、それと倶に幽門括約筋が弛んで來て、そこから十二指腸に移るのである、此幽門部の筋纖維は殊に肥えて大きくなつて居て、食物が能く消化せられねば腸を過さぬ作用をもつて居るのである。

（四）皮膚其他の働きに就いて

皮膚の如きはたゞ肉體を覆ふて居るまでに過ぎないもののやうなれども、中々さうではなく、之にさへ體温を調節すると云ふ極めて大切な作用が具つて居るのである、若し外氣の溫度が降つて體温の減ずる恐れのあるとき即ち寒冷の氣候になど觸れるときには、内部の溫かい血が外部へ來て、それが爲めに内部の溫度の減ずることのなきやうに、此皮膚の有機筋が收縮し血管も收縮して内部の血の外表に來ることを成るべく尠なくする、又外氣

の溫度が上昇したときには、內部の濕氣をして、體溫の上騰するのを防がねばならぬから、今度は脈管が弛張して血液が外表へ多く來るやうになる、皮膚を日光などに曝すと、紅潮し又は汗が出るのは皆是が爲めである、尤も體溫の調節は單に皮膚ばかりでするではなく、其外にも溫の發生を增減する仕掛はあるも、とにかく、此皮膚は溫氣の放散を加減するには與つて力あるのである。

其外一本の睫一筋の鼻毛に至る迄、各々重大な任務と働きとを以て居るので、何一とつとして無意味に出來て居るものはないのである。

斯く吾人の肉體には、巧妙な器械、不思議な組織、奇なる働きがあつて、あく迄も強壯で、健康であるべく、否是非そうなくてはならぬやうに出來上つて居るのである、之れが卽ち自然の理法に契ふたる、所謂合理的狀態と稱すべきものである。

身體全部は實に斯く自己保存を全ふすべき自衞の妙機である、卽ち其身體

中には外部よりの侵襲に對する抵抗力と、障害に對しての豫防設備とが十分に具つて居るのである、然し是等の多くは物質的であり、機械的であり、多動的のものであつて、例へば戰爭の時の戰鬪武器の如きものであるから如何に其兵器が精銳であつても、之を使用する將卒が臆病で又未熟であつては、何にもならぬものである。胃腸は先天的に强壯であつて、能く消化作用を全うすると自負の出來る人であつても、又常に血液の循環の佳良な人でも若し何かの出來事の爲めに精神の働きの上に惡影響の及ぶことあらんか、忽ち其組織や働きに變化が起りて、自然の妙機も、天賦の能力も遂には其效用を失ふことゝなるので、之れが抑强健であるべき筈の吾人に虛弱者が多く、無病が當然であるにも係らず、病者のみ多き所以の理由となつたのであるから、此點に就ては餘程愼重な態度を以て研究を要するのである、依て今其大體に就て次節に叙述する心組である。

第二節　疾病論

（一）疾病とは何か

疾病とは何を云ふのである乎、疾病の原因を調ぶるに就ては先づ此のことから極めてかゝらねばならぬ、今の病理學では、疾病とは即ち健康の反對であつて、畢竟吾人の肉體を組織して居る、細胞生活の異常現象に外ならないのである、即ち或る病原の爲に組織（細胞）の構造に形體的變化を生じ、其成分には化學的變化を起し、其結果として機能の上には、機能變化を起すことゝなる、之が爲に組織（細胞）の營養と、機能と、新生とに、減衰か或は增盛かの異常現象を來たす、さうして其人は、不快或は苦痛を覺え、早く衰弱し、若くは死に至る、之を稱して疾病と云ふのであると說いてある。

疾病なるものは先づそれでよしとして、扨然らば其疾病即ち細胞生活の異

常現象とは如何なることに原因して出來たのであるか、即ち病原とは何であるかと云ふことに就て研究せねばならぬ、之には今の醫學上から見たる病原と、吾人等の考ふる處の病原との二つの異なつた說があり、而うして此二說は延いて治病上の大問題に關聯し、其影響する處が尠からぬ故、左に此二方面に於ける病原說を擧げて比較對照し研究して見やう。

（一）今の醫學上に於ける病原說

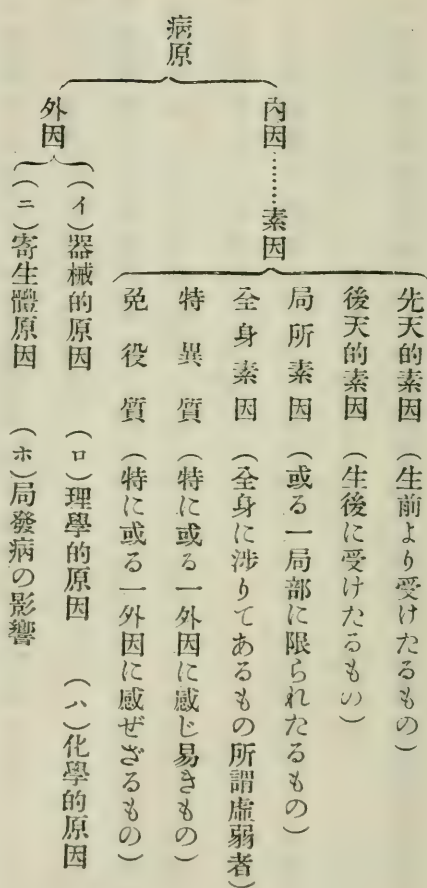
凡そ病氣の原因となるものに內因と外因との二つがある。内因とは一に素因とも云ふて、疾病に罹り易すき體質、即ち外因たるものに對しての抵抗力の弱きことを指したのである、而して此素因には、先天的素因、後天的素因と云ふがあり、局所素因、全身素因等と云ふもあり、又特異質、免役質などといろ〳〵あるも、それ等は今の所詮でないからすべて省略して置く。次に外因とは外界の事物にして吾人等の健康を害するも

のゝすべてを指したのである、即ち外から來て病氣を起さしむるそれを指したので、之に絶對的病原、相對的病因等の區別がある、而して此外因に就ては前と違つて少しく詳説し置くべき必要があるから左に其梗概を述ぶることにする。

（イ）器械的原因とは、創傷、打撲、銃創、震盪、壓迫等の器械的原因の爲に、組織に損傷を來たし、それが原因となつて種々なる病氣となるもの、（ロ）理學的原因とは、溫熱、寒冷、電氣等に或る程度を超えて接したるときには血液の變化、血行の障害等の爲に肉體に損傷を受くることのある其もの、（ハ）化學的原因とは、化學的作用に起因する障害を云ふのであつて、世に云ふ毒物なるもの、及び其他のものゝ爲に中毒作用を起し、身體を損傷するこのあるもの、（ニ）寄生體原因とは、人體の內外に寄生し、其養分を食して生存する活物、例せば、內臟蟲とて內臟內に寄生するもの、關足蟲とて多く皮膚等に寄生するもの、又は原蟲と云ふ如き種々なるもの、

及びそれ等の外にあつて最も恐るべきは、分裂菌（バクテリアとも云ふ）なる隱微の寄生體であつて疱瘡、痲疾、猩紅熱、實扶的里、腸窒扶斯、百日咳、流行性感冒、結核病、梅毒癩病等の諸病の原因となる諸黴菌、（ホ）局發病の影響とは、一つの疾病が又他の疾病を起すの原因となることあり、病原の人體に働くときには通例先づ局發病とて其局部にだけ病氣を起すことゝなるが、然し此局發病が少しく永くなりたるときには大概は其局部に接近したる處か、又は他の部分に影響を及ぼし、或は蔓延して遂に他器又は全身に機能障害及病變を續發するとのあるそれを指したのである。右に述べたるは醫學上よりの疾病の原因であるが、要するに疾病に罹る主なる原因は、先づ體内の組織に不完全な處があつて、そこへ外部より病原が侵入して來るからであると説くので今之れを圖にすると左の如くになる。

（左に云ふ素因とは疾病に罹り易き體質のとである）

病原
- 内因……素因
  - 先天的素因（生前より受けたるもの）
  - 後天的素因（生後に受けたるもの）
  - 局所素因（或る一局部に限られたるもの）
  - 全身素因（全身に渉りてあるもの所謂虚弱者）
  - 特異質（特に或る一外因に感じ易きもの）
  - 免役質（特に或る一外因に感ぜざるもの）
- 外因
  - （イ）器械的原因　（ロ）理學的原因　（ハ）化學的原因
  - （ニ）寄生體原因　（ホ）局發病の影響

（三）吾人の主張する病原説

今の醫學にては、吾人が謂ふ所の精神なるものは絶對に認めて居らないから、従て疾病と云はるゝ所の生活體の組織機能の變化異狀も、たゞ吾人の肉體と外部から來たつた、或る物質的なる病原とからのみ成り立つものと

して、精神即ち心意と病氣との關係如何と云ふことなどは毫も說かないのである、否說くことを許さないのである、然るに吾人は精神なるものと、精神と肉體との關係は如何んと云ふことに就ては前々來から述べた通りの考と及び實驗とを握つて居る爲に、どうしても精神の存在と其肉體に及ぼすの偉力とを認めなければならず、從つて此病原を論ずるにも、先づ精神上の方面を主とし、肉體上の方面は從として立論することになるのである、否さうせねばならぬのである。

壽養叢書なる古書に左の一節がある、語古しと雖其意味洵に新しく、吾人の謂はんと欲する處を能く云ひ顯はしてあるから、玆に引用して吾人の主張を明にするに就ての前提とする。

古の神聖の醫はよく人の心を療す、凡そ斯病を致すは皆心に原づく、調養宜きを失ひ、風寒の感ずる所、酒色の傷る所なり、七情六慾內に生じ陰陽二氣外に攻む、是を病ひ心に生じ、害體を攻むと謂ふなり、今只人

の知り易く見易きものを以て之を論ぜん、人心火を思へば久うして體熱し、人心氷を思へば、久くして體寒し、悚るゝときは髪立ち、驚くときは汗出で、懼るゝときは肉戰く、愧るときは面赤く、悲めば涙生じ、慌れば心跳り、氣は則ち痲痺す、酸を言へば涎を垂れ、臭を言へば唾を吐き、喜を言へば笑ひ、哀を言へば哭し、笑へば則ち貌好しく、哭すれば則ち貌媸し、又日間見る所あるが如き、夜に至れば魂夢む、思ふ所あれば夜間則ち譫語す、是皆心に因て生ずるなり、太白眞人曰く、其疾を治せんと欲せば先づ其心を治せよと。

斯く病氣の原因が心意にあると云ふことは、啻に古人の説たるに止まらず最近に至りては最も進歩した學者が異口同音に相和し、相唱ふるやうになつたのである、ストリユンベル氏が『外觀上には身體的疾患なれども、其原因を究むるに全く、精神的原因より發する疾患の數は、眞正なる身體的疾患の數に讓らず』と云ひたるが如きは僅かに現代思潮の片影を表したる

に過ぎず、又其謂ふ處尚ほ未だ物質的方面に偏するの嫌はあるも、とにかく、心意と病氣との關係の一端は明かにせられたのである。

今直接に精神を原因として起る疾病中の重もなる數種を擧げ示せば、精神の過勞に由つて、神經衰弱や糖尿病に罹ることあるは云ふ迄もなく、注意力の强き爲に惹き起す疾患、例せば、胃病の有無を懸念する者が胃部の苦痛を感じ、心臟疾患を懸念して脈搏に不整を認め、生殖器障礙を懸念する徒が早漏となることなどは、別段珍しき出來事ではなく、殊に感情の激動に依りて起る疾患の數甚た多數なるに至ては實に驚くべき程で、而かも此感情の激動に因りて發する病は、多くは難症であつて且つ持續永く、特に其激烈なものになると、即死を來たすこととなるのである、物質本位の今の醫學に於てさへ、感情の激動に依りて起る疾患は、精神病其他の官能的の疾患は無論、腦溢血、多發硬化、脊髓炎等の器質的疾患からして、感情の憂鬱性の結果としては生活力の沈滯を來して、遂には諸種の結核病、心

臓病、黄疸、胃病、下痢、便秘、子宮病、種々の皮膚疾患等をも起すに至ると云ふことが説いてある程なれば、精神本位の吾人の視る處に於て、すべての病原を精神に歸するが如き、決して無理ではあるまいと惟ふ。

實に今の醫學にて謂ふ處の病原なるものは、眞の病原ではなく、たゞ其病の發生を促がすべき病縁、即ち助縁となるべきものであつて、眞の病因は全く精神上の或る一部の働きなるものがそれである、古書に『心亂るれば則ち百病生じ、心靜かにして而して百病息む』とあるが如きは洵に千古の金言であつて、心意の動靜強弱は、直ちに其身の強弱の原因となり、又疾病有無の原因となるのである、吾人の心意凝つて金鐵の如く、將た金剛の如くなるときには、四邪外より侵し得ず、七凶内に動くこともなく、從つて寒暑の冐戟もなければ、病菌の侵襲もなく、身は至つて太平無事なるも、若し心意の狀態之に反するときには、身は羸弱となり、病魔は直ちに襲ひ來りて其結果は眞に懼るべき一大事となるのである。

然り而して今若し吾人は、吾人が平素に於ける心意の狀態如何を內省して見たならば、實に悚然寒心すべきの狀態にあることが發見されるであらう何となれば吾人の心機は常に動搖して少しも安定することはなく、而して其働き方は、粗放、散慢、不秩序、不條理であつて、雜念妄想は、雲の如く簇り起り、潮の如く襲ひ來りて、常に妄慮の繼に縛され、雜念の牢獄に幽せられて、全く意志の自由も、理性の獨立も失ひ果てゝ居ることは、爭ひ難き事實である。

斯く主心定まるなく、雜念妄想止むなきときに於ては、憂悲、恐怖、怠慢貪慾、煩悶等の惡感情は、頻りに激發して如何にしても制し切れず、其結果は是等の惡感情が直ちに肉體に惡影響を及ぼして、先づ消化力を減じ、血液の製造力を鈍くし、又其循環作用を擾し、細胞の活力を減ずることゝなるのである。

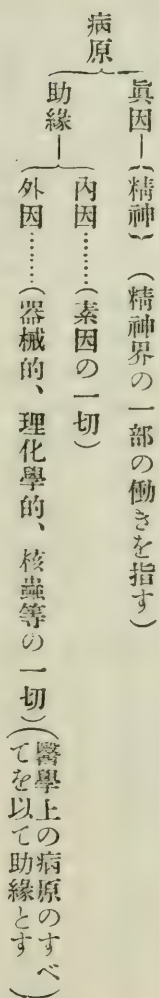
此の如く一般の生活機能に障害の起りたるときには、醫學上にて云ふ處の

内因たる素質、即ち外部からの病因を受け容れるに適當して居る處の體軀の者は謂ふ迄もなく、たとへ其素質のなき者でも、かゝる狀態となりたるときは、自然に外部からの病因に犯され易き素質を拵らへて仕舞ふのである。

吾人の體内に一と度び其素因即ち素質が出來たるときには、前來述べ來りたる如き、病敵退治の天賦の妙機は次第に其能力を失ふこととなる故、爰に於て乎諸黴菌は寄生し、結核菌は侵襲し、寒暑の冒戟には苦められ、遂に吾人等は憐むべき、病軀敗殘の徒となり、果ては中道にして夭死するの不幸に陷ゐることゝなるもの、滔々、皆其類たるを免れ得ないのである、世に吾人が平素の主張の如く百歳以上の天賦の命數を全ふし得るもの、幾許もあらぬは獨り個々の人類の爲のみではなく社會進化の上から見て、洵に痛嘆すべき限りである。

そこで今上來の所説を約して見ると、『精神は主で、肉體は從である、故に

精神が强ければ、體内にある自衛の妙機、障害の抵抗力、豫防設備等が盛んに働くから、大抵の病原には侵されぬやうな强健體となる、即ち醫學上の素因などはなくなる、已に素因たる内因がなくなる上は、外因たる病原などは少しも驚くには及ばぬ」と云ふことになるので、今之を表にすると左の如くになる。

病原
- 眞因─（精神）（精神界の一部の働きを指す）
- 助縁─
  - 内因……（素因の一切）
  - 外因……（器械的、理化學的、核蟲等の一切）（醫學上の病原のすべてを以て助縁とす）

（四）今の醫學と醫術に對する私見

方今百科の學術中に於て、最も進歩し發達したものは醫學と醫術、及び此方面に關した衛生學等であると云ふことは、多くの人の許す處である、人の疾病を癒すべき筈の醫學と醫術、人の健康を增進すべき筈の衛生法等が

それ程迄に進歩し發達したならば、疾病の如きは全く根絶し得るの療法が發見せられ、すべての虚弱者を擧げて悉く健康にし得るの方法が普及せらるべき筈であるに、事實は全く之に反して、人は益々虚弱となり、不治の疾病は愈々跋扈跳梁すると云ふ奇なる現象のあるのは、諸種の確實なる統計に由て明かなる處であるが抑之は何に由て然る譯であらふか。

現時醫術進歩の賜として、一般に行はれて居る、種々なる治療法には、藥物療法あり、理學的器械療法あり、攝養療法ありて、其類幾多、殆ど數へ難き程あるも、其種の内に眞の原因療法として數へらるゝものはどれ程あるかと云ふに、幾千種類の疾病に對して、僅々二三の療法あるのみであつて、其他はすべて、一時的姑息の對症療法を施して、たゞ自然治癒を待つものゝみであると云ふことは、正直なる醫師の常に自白する處である、衛生法の如きも亦其例には洩れず、彼等の所謂公衆衛生なるものに於てこそ多少看るべきものもあれ、個人的衛生法としては殆ど採るに足るべきもの

はないのである。
之に就て或者は説をなして曰く、其は畢竟社會が進歩するに隨て、人事は益々複雜となり、生存競爭が愈々劇しくなつて來るので、心身を勞すると甚しく、爲に人々が一體に虛弱となつた處へ、交通の便が頻りに開かるるにつれて色々な病種が傳播增加し來つた爲である、然るに今の醫術や衞生法は、他の學術に比較してこそ進歩もして居れ、未だそれ等の諸原因より來たる疾病や虛弱に對當して、其を根底より救治すべきだけには進歩して居らぬから、そこで今の如き批難が來るのである、然し是から以後に至りて如何程進歩發達するか、其は全く豫想し得べき處でなく、現に日進月歩しつゝあることなれば、時機の遲速はとにかく、必ず將來に於て、醫術は醫術の本分を果たし、衞生法は衞生法の本分を全ふするに至るであらうと、成る程此説も一理はあることなれども、併し吾人の考ふる處では、今の醫術と衞生法は、其根底に於て已に謬りたる處があるから此上如何に進歩し

發達しやうとも、到底其目的を十分に達し得るものではなからうかと思はれるのである。

但しそれは杞憂であらふ乎、乞ふ少しく吾人の考ふる處を語らしめよ。吾人の見る處では、今の醫學も衞生法も、徹頭徹尾物質的方面に立脚地を占めたるものであるから、曰く解剖的研究、曰く生理的研究、曰く理化學的作用、曰く黴菌の豫防法、曰く消毒法、曰く何、曰く何、と數へ來れば千種萬態の研究方法はあるなれども、要するに多く皆物質的研究、機械的研究のみであつて、其目的とする處は、物質と見たる肉體に向つて、物質的治療法を施すこと、例令ば時計の破損に修繕を加ふるのそれと毫も差異なく人を以て全く一個の物體、若くは機械の如きものとして取扱ふの外、更に他に顧慮する處がないのである、要するに、今の醫學者の眼底には畢竟物質以外の何ものも映ずるなく、從て其術の要はたゞ病の問題たるに止つて人の問題とは殆ど沒交涉である、吾人は彼の故近藤醫學士が仰臥三年なる

著書に於て『醫師はたゞ身體のみを治療することを考へて、毫も精神の所在に考へ及はざるにより治療學上に一大缺陷を生ずることゝなる也』と絕叫しあるを見て、確に現時の醫學社會に對する頂門の一針であると思ふのである、吾人は又彼のレーウエンヘルド氏が『今の醫學の徒は細胞染色、其他實地應用に緣遠き諸般の病理研究に腐心するは比々皆是にして、而かも實地に切用なる精神療法を省みるものは殆ど是なし、若今彼等が學究に要する時間の四分の一を割きて、心理學及び精神療法の攻究に與へなば、實地界に於て益する處遙かに廣大なるものあらん』との警告を醫學社會に與へたるに同感を表するの一人である、我邦に於ても、未だ基礎醫學に一の心理學の正課なく、從つて系統的に心身の關係を研究する者すら甚た稀であるのは、獨り醫學界の爲ではなく、國家社會の上から見て、大に歎くべきことゝ言はなければならぬ、實に醫學や醫術の目的物たる對手は人であつて、物體でもなければ、器械でもないのである、苟くも人ではないか、靈

智靈能を具へたる一種の靈物ではないか、斯れを之れ忘れて蠢々たる一介の動物、否一個の物體若くは器械として取り扱ふに至ては、實に其愚及ぶべからざるものと云はなければならぬ。

次に余は今の衞生法に就ても少しく云ふて見たいと思ふ、今敎へられてある衞生法中の公衆衞生法は別問題として個人的衞生法の重もなるのは、いづれも恐怖的衞生法、籠城的衞生法、消極的衞生法とでも謂ふべきものゝみである、なぜなれば先づ黴菌を怖れ、結核菌を恐れ、寒暑の冒戟を懾れ中毒を懼れて、一にも恐怖、二にも恐怖、此恐怖に囚はれ、此恐怖の牢獄に幽閉されて、旦暮、戰々兢々としてたゞ其防禦にのみ腐心して居るのである、前章に於て述べた如く、感情が吾人の肉體に及ぼす影響の甚大なるは、實に驚くべきものであるが、とり分け此恐怖の感情に至りて、最も其大なることが知れる、アレンなる人の言に『從來恐怖の念は人々を殺せる事彈丸の如く速かなりと知らる、然り、恐怖の念は速度こそ弱けれ、始

終幾百千の人々を殺しつゝあるの確實なることは、決して彈丸に讓らず』と云ふことがある、實に此恐怖の念が一と度吾人の腦裡を侵し來るときには、血液の循環は習熟性反射作用の爲に、無意識的に働きて亂調子となる、すると直ちにそれが肉體に大害を爲すことゝなり、尚ほ甚しきに至ると、全身の血液擾亂の結果は、遂に心臟若くは腦に大傷害を來して死の不幸に陥ゐるものさへある、實に人を害し、人を毒することに至りては、此恐怖の感情の如き、蓋し其尤たるものと謂ふべきであらう、然るに今の所謂衛生法なるものに於て說き敎ふる處は、主として此恐怖的觀念の培養法でなければ、籠城的防禦の方策にのみ重きを置て他は殆ど顧みられないのである、之れが抑現代人殊に其等の事柄に就て多少の知識ある人程、常に身體は虛弱であり、若し又一朝病魔に襲はるゝことのありたるときには、最早取り返しの附かぬことゝなるの原因となつて居るのである。故に吾人は常に此「衛生」なる語に代ゆるに、「養生」なる語を以てすることを望んで居

る　なぜなれば舊來より用ゐ來りたる此「養生」なる語の眞意は、生を養ふの義である、生とは吾人の生命である、即ち自然界に於ける生々存々の活力、頓て之れ吾人等が生命である、此生命である處の活力を養ひ育てゝ大ならしめ、强からしめ、而して遂に病菌を滅し、寒暑の冒戟に勝ち、病を退治し、死をも怖れざる底に至る之れが即ち『養生』である。故に養生とは積極的であり、進擊的である、退いて守るではなくして、進んで擊つのである、即ち進んで病魔を打ち滅すにあつて、退いて之を守ることではないのである、而して其養生法として、吾人が常に世人に推薦しつゝあるのが即ち此息心調和の修養法なるものである。

第四章　修養家と宗教家

第一節　修養家

（一）眞の修養家の資格

修養とは何ぞやと尋ぬる人があらば、余はたゞ、『人の人たるの責任本分を盡くすことの出來るやうに、先づ心身を鍛錬する、之を稱して修養と云ふのである』との一言を以て、之れに答ふることが出來るのである、人あり何等かの方法に依つて肉體を鍛錬する、是即ち修養である、又人あり或る方法に依つて心神を鍛錬する、是も素より修養である、要するに肉體に疾なく、精神に憂ひなく、心身倶に無病強健であつて、能く中道に夭せず、天年を全ふするに至る底の人を指して、余は之を修養の出來た人と云ふのである。

然るに今迄は此修養と云ふ語に就ては大に誤解をして、修養とは單に精神上にのみ關したことで、肉體上などには少しも關係のない事柄であると心得て居る人が多いやうであるが、之は甚だ間違つた考である、古書に、『眞氣常に此内に充實して、身心常に平坦なるときは、世壽百歳を閲すと云ふとも、鬢髮枯れず、齒牙動かず、眼力轉た絣明にして、皮膚次第に光澤あり、是即ち元氣を養ひて、神丹成熟したる效驗なり、壽算限りあるべからず、たゞ修養の精麤、如何にあらんのみ。』とあるが如く、古は此修養の語を精神よりは寧ろ肉體の方面に使用した傾きがあつたものである、然るに近代に至りては、反對に此語を精神的の方面にのみ偏用することになり、肉體とは更に沒交渉であるが如く思ふやうになりたる結果として、能く彼の人は修養家であるの立派の人格を持つて居る人であるのと、世間から稱讃さるゝ人に、直接遭ふて見ると、其人は如何にも虛弱で、否病身で、殆ど社會の一員としての資格のないものが多

いやうである、かゝる病人や虚弱者が如何に立派な道德家であつても、修養家であつても、其有るは無きに勝ると云ふ迄であつて、國家若くは社會の大局より見て、左程の必要は感じないのである。

現代に於て最も痛切に必要を感ずる處の修養家は、それ等の片輪的のものでなくして、前述の如く心身二者の兩面に渉りて、修養の出來た人である即ち人の人たる道を踏み行ふことの出來る修養家であると同時に、天與の强健體を保持し能く活動し得るの修養家であらねばならぬのである、以下それに就て少しく吾人の考へを述べて見やう、但し其肉體に關したことは略前々から述べ盡したやうであるから、今度は精神上にのみ關しての修養談を試むることにする。

（二）頭腦の健全と、膽力の養成

精神上の修養とは、先づ正善と邪惡との岐路に迷はぬ分別力と、それから

正善と知りたらばどこ迄もそれを踏み行ふの勇氣と、邪惡と知りたるときには飽く迄もそれを避け却くるの意思力とを養成する爲に、心神を鍛錬することを指して云ふのである、而して之れには二つの手段が必要である。

(イ)頭腦を根本的に健全にする事

腦は精神の宿舍であり、精神機能の起るときに使はるゝ機械であるから、精神を鍛錬するに就いては先づ此腦を健全にせねばならぬ、腦を健全にするに就いては先づ腦の使ひ方に注意せねばならぬ。

吾人の腦は、恰も帳簿の如きものである、帳簿には或る必要な事柄を順序よく、規律正しく記載するときには、帳簿は帳簿としていつ迄も使用に堪えるも、若し其帳簿に必要ならぬ事柄迄も、落書同樣に、亂雜極まる記載方をしたならば、其帳簿は直ちに反古となつて仕舞ふ、今吾々の腦もその如く使ひ方に能く注意して、規則正しく、秩序よく、或る一つの何かを思考するとか、或る一つの事柄を爲さうと思ふときには、唯其一の事にのみ

専心専念となり、それ以外には毫も精神力を費さぬやうにするときには、いか程腦を使ふとも、決して、傷むものでもなければ、惡るくなるべき筈のものではない。

然るに常に吾々の腦の使ひ方はどうであるかと云ふに、いつも〳〵不秩序に、不條理に、不規則に實に亂雜極まる使ひ方であつて、偶々或る一つの何かを思考するときに當つても、種々樣々な妄想雜念が紛起し、舊思想や新思想が交々攻め來つて遂には何を考へて居るのか何を思ふて居るのか、それさへ分らなくなつて仕舞ふことがある、此の如き腦の使ひ方は實に不經濟至極と謂はねばならぬ、今假に吾人の精神力を一〇と見て、それを七八位の範圍に於て、或る一つの事柄にのみ專用して居れば、少しも其力を弱める事はないけれども、一〇の力を、五〇にも、一〇〇にも割いて、而かもそれを一時に亂雜に使ふのであるから、忽ち其力を消耗して仕舞ふのである、而して是が二六時中寢ても、覺ても少しも休みなしと云ふ譯故、

なかなか堪えられる筈のものではない、斯く腦細胞過勞の結果としては、遂に全く腦の實質をも傷めるから、精神機能をして、全く滿足な働きをなさしめぬ事となるのである。

吾人が心力を弱め、腦を傷めると云ふ其原因は、全く茲に存して居るのであるから、今腦を堅固にし、其働きを十分ならしめやうとするには、其反對に、或る必要なる一事件に就いて思ひを運らすときには、先づ其事以外には毫末の雜念妄慮をも起さぬやう、言換ふれば『一事には一時の位に住して、二念に亘らぬやう』即ち一時には、一事物より外思慮せぬやうにする事と、それから精神を使ふの必要なきときには、全然精神に休息を與へ、宛かも洋々たる大海中に一波なく半浪起らず、湛寂死せるが如き狀態の安靜を保つて居ると云ふことゝ、此二條件が常に規則正しく、秩序よく行はれて居らねばならぬのである。

處が實際に於てそれが出來得るのは中々容易ならぬことで、先づそれ等の

事の出來得るには尠なくとも『忘るべきを忘れ、思ふべきを思ひ、斷つべきを斷ち、繼ぐべきを繼ぐ底の精力を養ひ得なければならぬ、言ひ換れば腦中に常に紛然雜然と起り來る妄慮雜念を、忽爾として拂ひ盡し得るたけの一種の氣力精氣を養成した上でなければならぬ、是等の氣力精氣を養ひ得て、腦を根本的に强健ならしめたるときには、其働きは極めて活潑であり明晰であるから、最早物の是非に昏らく、善惡に迷ふが如きことはなく、社會の事物に對しては、一種の照魔鏡となつて、總てを取捨裁斷するの能力があることゝなるに至るのである。然し一方に於ては斯く社會の人事百般に對して、是非を明かにし善惡を判別するの明が出來たならば、今度は更に進んで、其彼を避けて此に就き、一方を捨てゝ一方を執ると云ふ、實行力が出來なければならぬ、即ち萬難を排しても吾が爲さんと欲する所は爲すべく、萬障を却けても吾が行はんと思ふ處は必ず行ふと云ふ、不撓の意志力と、一大勇氣とが產れて來なければならぬ、茲に於て乎膽力養成と

云ふ必要が出來て來るのである。

(ロ) 膽力養成の事

膽力養成とは如何なる事かと云ふに、要するに『此個體中に限られてある小なる心意を、大なる眞元の源に復らしめ、淺く狹き智情意をして、廣く深き大智情意に歸らしむる』と云ふより外なきことである、今暫らくそれに就いて說明することにしやう。

宇宙眞元中の識力(物心二者の本體となり、宇宙萬象の根元となるもの余は之を稱して眞元と云ふ、而して識力とは其中に含まれありて、宇宙萬象の心體となり、吾人々類の精神實體となるもの即ち之れ也)には、實に左の二大方面が存して居る。

(一) は識力自體に、自然法爾として存してある、靈妙寂照、明鏡止水の如き、靜止的一面であり。

(二) は其靜止的狀態の上にありて働く、大智力、大感情力、大意志力の活動的一面である。

今此二方面を體と用とに分けて見るときには、靜止的の一面は體であり、

活動的の一面は用であるから體が大なれば大なるだけ、用の働きも大きく若し之に反して體が小なればそれだけ、用の働きも小さくなる道理であるから、今此識力の二方面の如きも、體の靜止的方面が無際限であるだけ、用の活動的方面も亦無際限となるのである。

それから吾人等の此精神なるものは、直接に此識力より來りたるものであるから、其本源たる識力とは常に共通無礙、不二一致して居るは無論のこと、其本源の識力と同樣なる、活動的の方面もあれば、靜止的の方面も確かに存在して居るのである、併しながら、其識力も已に吾人等の精神となりて、此小さき一個の肉體内に限られ其中にて働きをなす事になりたる爲め其量に於ても、其度に於ても、大なる相違が出來て、殆ど別物のやうになつて仕舞ふたのである。

識力が已に然る以上は其の識力中の靜止的一面の如きも無論吾人の肉體に限られてからは、靈妙寂照の光りも薄く、働きも鈍くなりたるので、とか

く明鏡止水の心體とはゆかず、朦朧として常に曇り勝ちのものとなり果てて仕舞ひ、それから又識力の活動的方面も同じく此一個の肉體内に限られたる上に、更に其依所の體たる靜止的の一面が、朦朧としたものとなり、光りも薄く、働きも鈍くなりたること故、無論識力中にありしときの大智力は變じて、是非善惡に昧らき小智となり、其小智からは、我他彼此の區別を生じ、我他彼此の區別からは、順逆の二境を生じて、遂に先きの大感情力は、小さく狹き憎惡、喜怒、哀樂等の小感情と變じ、其小感情力からは、愁鬱、憂悲等の苦想煩悶を起す事になり、又常住不斷に堅忍強剛なるべき大意志力は、柔弱、放縱、姑息の小意志力となり果てたのである。此の如き次第であるから、吾人が修養をなして膽力を養成すると云ふことは、前にも云ふた如くたゞ『此個體中に限られてある小なる心意を、大なる眞元の源に復らしめ、淺く狹き智情意をして、廣く深き大智情意に歸せしむる』と云ふより外はないのである。

斯く吾人が有する此小なる心意と、此狹少淺薄な智情意とが變じて、大なる心意となり、深廣なる大智情意となりて、實に一點の妄念もなければ、半點の情量もなく、主心正念は一定所を得て動かず斷えず、厚重泰山の如く、寬大海洋の如くなりたるときに於ては、假令大山崩れて頭上に落ち來るとも、猛火起つて身邊に圍み迫まるとも、泰然自若として徐ろに是に處するの途を講ずるの餘裕が出來、又如何程紅塵堆裡の人となり、憒鬧騷中の客となつて、繁雜紛糾の世務業役に從事しやうとも、縱橫活達、無碍自在で、綽々たるの襟度があり、若し又一朝事變に遭遇して、白刄首に臨み來り、身を赫湯爐炭に置くが如き逆境に處する事がありても、春陽花下に美人の舞を見るの想ひに住して居る事が出來るやうになる、斯くなりてこそ、修養が出來たとも、北斗大の膽が養成されたとも、大靜定を體得したとも、寂然不動の大精神が得られたとも云へ得らるゝのである、孟子が『此氣や宇宙に磅礴し』と云つたのも、『富貴不$\llcorner$能淫$\llcorner$、貧賤不$\llcorner$能移$\llcorner$、威武不$\llcorner$

能屈』と云つたのも畢竟此時の境界を指したのに外ならぬので有る。
右の如きは膽力を養成し得た上乘の境界を云ふたのであつて、通常人には中々そういかぬは無論であるも、然し幾分なりともそれに近き狀態に達し得たならば、最早邪を斥けて正に就き、惡を離れて善を行ふ事の決斷力と決行力との有無強弱の如きに就て詮議するの必要はないことになるのである。

斯く修養の一面である、心神の鍛錬と云ふことが、一は頭腦を根本的に健全にする事と、一は膽力を養成する事とに依りて、出來得らるゝ者としたならば、是に次いで必然起り來るのは其方法如何の問題である、然し余は此問題に就ては少しも面倒を感じて居らぬ、なぜなればそはたゞ『丹田を鍛錬せよ、而して其丹田を鍛錬するには、息心調和の修養法に依れよ』と云ふ、最も簡短な答に依つて十分それに解決が與へられてある事を信ずるが故である。

第二節　宗教家

(一) 宗教家及び信仰者の誤解と、未到

余は現代の宗教家及び、宗教信徒中の最も眞面目なる人々の爲めに信仰と肉體の强弱の關係及び眞信仰を得るの捷徑に就いて、少しく余の卑見を臚べて見たいと惟ふ。

今の世の宗教家、若くは宗教信者の內には、隨分熱烈な信仰、高調したる信仰を持つて居るが如くに見える人にして、往々身は平生虛弱であり、病魔の襲來は止む時なき爲め、痛く困憊して居る人が多數にある樣である。而して是等の人々は常に『我は靈に屬すべきものであつて、肉に就くべき者ではない、從つて心靈の方面に於ては確かに救濟されたるも、肉體の强弱は我の關する處ではない』と云ふて居る、靈と肉とは斯く判然區劃して取扱ふ事が出來るものであらうか、吾人の考からすれば、靈と云ひ肉と云

ふも、素と同一物體の表裏二面を指したに過ぎないもの故、其間に、是は心靈である、是は肉體であると、判然たる區劃のあらう筈なく、從つて心靈のみ救はれて、肉體が取り殘さるゝと云ふ道理はなからうと思ふ。宗教界に於ける心靈の救濟とは、宇宙の靈と個人の靈とが冥合同化したことを意味せしものなるべく、詳しく言へば、已に吾が心界の一切の煩惱、一切の妄想は拂ひ盡されてある筈、即ちすべての病源であり、虚弱の原因である、精神界の煩惱、妄想を取り捨てた上に更に、不生不滅の當體たる宇宙の靈と一致し同化したものであるべき筈である、已に斯く、金剛不壞の靈體たる靈其者と、一致し同化する程の信念の有る者に虚弱體や病氣のあるべき筈はなからうと思はるゝのである、然るに實際に於ては、全く之と反對で、一身を宗教界に投じ、靈の救濟を以て天職として居る人であつて、反つて常人よりは虚弱であり、病身であるのは如何にも矛盾の甚しきことと云はなければならぬ、是に就て余の考ふる處では、斯かる矛盾の生

ずる原因は全く、一は誤想の結果であるのと、一は未だ眞信仰を得て居らぬ爲めであらうと云ふことになるのである。

(イ)誤想の結果より來るものの內にも、左の種類が有る、(一)病氣は外部より來るものであるから、內面的の信仰とは格別の關係はないとするものと、(二)心靈は貴重な者、肉體の如きは卑しく汚なきものなれば、それ等に頓着するの必要はないとするものと、(三)吾々はすべて神の攝理の下にあるもの、今此病氣も、此虛弱も皆是神の御慮にある事なれば、人力を以てしては、如何とも爲し難きもの、否反つてそれに力を用ふるは、神の御慮に背くものであると、思ふて居る徒があるやうである、斯く幾多の異なりたる思想はあるも、要するに、それ等は皆極めて誤りたる考で、甚だ忌むべき事であるにも係らず、世には尙ほ、是等の僻說迷信が基をなして居る爲に、信仰方面に於ては、隨分高調に達して居ながら、感冒一とつ癒し得ずして、若しみつゝある者の甚だ尠からぬは、如何にも氣の毒の至りと

云はなければならぬ。

(ロ)凡そ眞信仰を得て、宇宙の靈と、自己の心と同一冥合すると云ふやうな狀態に至るには、必ず先づ余が謂ふ所の固信狀態より進み行き、確信狀態に近き程度に至りて始て得らるゝもの、而して其茲に到る迄には、心意進步の課程として、どうしても觀念狀態なる關門を經過せねばならぬのである、そこで吾人の此肉體を支配する者は何かと云ふに幷は全く此觀念力なるものであるから、虛弱になるも、强健になるも、治病するも、罹病するも、一に此觀念力の働き一つに依る次第である、故に苟くも自己の心的狀態が、確信狀態か若くはそれに近き處に迄進みし程の人ならば、自己の肉體位は或る程度迄は必ず自由にし得らるゝ筈である、否さうあるべき道理である、若し然るときには、眞の信仰を得た達人には病氣などのある事なく、いつも强壯體であつて、天年を全ふし得べき筈であるのに、とかく事實が之に反するのは、其原因全く前者の誤想の結果にあるか、否らざれ

ば後者の此理由に依る爲である。

一言にて之を云ひ盡くせば、『未だ眞信仰を得たものではない、即ち悟道に入つた法將ではなくして、矢張り迷界の雜兵である』と云ふより外はないのである。

(二) 眞信仰を得るの捷徑

神人合致の妙境に達して、常に恒に天父の恩寵に浴し、又或は佛陀の慈懷に抱かるるの身となりたらば、實に人世無上の幸福であらう、故に人あり一と度此宗教心勃發して、茲に其趣味を感じ、希望を起すに至らんか、各々自己の機縁に應じ、意の赴く處に從つて、或は自力的宗教の參禪工夫に熱衷する者あれば、一乘止觀の妙理に意を注ぐあり、本初不生の阿字觀に想を凝らすあれば、又他力的宗教の淨土門や、基督教に歸依して、絕對無限の神や佛と同化しやうと憧憬がるゝ者もあれど、扨其眞髓に到達して、

希望を達し、目的を果すと云ふことに至つては、中々容易な業ではないのである。

今其一例を擧ぐれば、自力的の參禪工夫の如き、若し其機に適した人がありて、斯門に入り、深く其奧底に達したときには、大悟徹底も、安心立命も、出來得て、申分はなけれども去りながら、其機根契當の人と雖も、斯門に入りて、とにかく其目的を達せんには、五年十年乃至二十年三十年と云ふ長年月に涉りて、殆ど不惜身命底の覺悟を以て、實參實究に努力せねばならぬ次第である、然るに若しも其覺悟なくして容易に其希望を達せんとせば、啻に其目的を果し得ざるのみではなく動もすると反つて彼の忌むべき野狐禪に墮し、放縱自恣、猥りに奇言異語を弄し、以て自ら快とするの徒となるか、否らざれば枯木死灰、山林に隱遁して、人世を達觀せりなどと稱する似而非悟道者となり了るの虞れがあるのである。上根上機にして而かも之を專門とする人にしてさへそうである、況して通常人が、此繁劇

複雜な社會に立ち、寸時を爭ふ競爭場裡の人となりながら、之を修し、之に依つて眞信仰を得やうとするのは、甚だ覺束なき次第である。

それから又他力的の宗教に賴り、神若くは佛を信じ、其光明攝取の力にすがりて救濟せられん事を望む者あるも、是亦容易ならぬ業である、凡他力的宗教に賴り、神又は佛を信ずると云ふ事は、餘程の偉人か、ズツト降つた愚直の人か、左もなければ何かの事情の爲に、殆ど死の極點にまで達した程の、煩悶苦惱を感じつゝあるの人でなければ、通常人には容易に其信仰を得る事は出來ぬものである、是迄の多くの人々の經歷に徵するに、偶々信仰門に入りたる時には殆ど狂せん許りの熱心にて、吾は已に救れたりとか吾は聖靈に接せりとか、吾は佛陀の慈懷に抱かれたりとか、大騷ぎをするが、扨月ならず、歲ならぬ內に、いつしか其熱度は冷却し去りて、遂に元の杢阿彌に返へる者が十中の八九であつて、他力的宗教に賴つて眞信仰を獲る事の難きは、自力的宗教に依り、參禪工夫して、其結果を得る事

の難きと殆んど伯仲の間にあるものと云ふべきである。

按ずるに斯く多くの求道者が、望んで達し難く、求めて獲るなく、永く光明界裡の人となり得ず、輾々煩悶して居る所以の原因はどうであるかと云ふに、彼等の多くは、たゞ感情の一面にのみ走りて、全然理性を沒却し、宛かも狂熱的狀態となりて、ひたすら急り狂ふ徒か、否らざれば理性の一面にのみ屬して、毫も感情の伴なうなく、恰も枯木寒山底の狀態となるの徒であつて、是等はいづれも堂奧に達して、其眞髓を捉らふるの期なくいつ迄もたゞ其門戶にのみ彷徨して居る輩である。

故に今吾人が切に必要を感ずるのは、其理性と感情とを調和した上に於て得たる處の一種の力であつて、而かも其力が直ちに各宗敎の眞髓を捉ふるの道具となるべきものの、それである。

さらば其力となり、其道具となるべきは何であるかと云ふに、开は余が常に謂ふ所の『確信力』である、人一と度此『確信力』を得るあらんか、如何

なる宗教に對しても、直ちに其堂奥に達し、其眞髓を捉へ、眞信仰を得て、永遠不變に『神人合一』なる妙境に到る事が出來るのである、而して其『確信力』は又『確信狀態』より產れ出づるもの、其『確信狀態』なるものは息心調和の修養法に依りて、始めて容易に得べきものであるから余は眞信仰を得るの捷徑として、此修養法を推薦する次第である。

第二編 本論（息心調和の修養法中傳）

第一章 理論

第一節 本修養法の由來

凡世に自然の理法に反したるもの程、益なくして害のあるものはない、疾病と虛弱とは實に此の自然律に反いた最たるものであるから、其害毒の甚大なる他に比すべきなく、從つて世の人が之を憎み之を忌むことの甚しきは理の當然である、併しながら毒も變じて藥となることゝあるが如く、疾病も時には之に罹りたる人の心術如何に由り、反つて其人に鴻益を與ふることもある、余は實に其疾病より鴻益を受けたる一人であるから、今では往年余を苦めたる病敵に對して常に感謝して居る次第である。

余が疾病なるものを覺えたるは、十三歲の折角膜炎なる眼病に罹りたるが

抑々の始めである、此時は醫治に依つてとにかく治癒したりしも、永く服薬の結果、薬の副作用の爲めに胃腸を害して遂に慢性腸加答兒となり、臍の周圍には常に疼痛あり、いつも腸部には雷鳴と膨腫とあり、數日秘結しては、數日下痢し、身體は羸瘦し、皮色は蒼白となつて仕舞つた、然し學業を廢する程のことはなく、どうにか分相應に勉學は續けて居つた、處が二十三四歳の頃境遇の變化と、周圍の事情との爲に一時自暴自棄に流れ、盛んに酒杯に親みて悶を遣りたることがあつた、素と胃腸病の處へそんな亂暴をした爲に、報は覿面、腦神經を害して立派な神經衰弱症となり、時には幻覺や錯覺の起きる程度に迄進んだ、加之、余の父親は常に中風症の氣味でそれが持病となつて居つたが、余が二十歳の時に其持病の爲に遂に此世を辭して仕舞つた、であるから余にも其素因があつたものと見え、一方の神經衰弱症が進むに從つて、半身不隨の症候顯はれ、時には左腕全部が麻痺して感覺を脱失することさへあるに至つた、扨て斯くなつては流石

に強情我慢の余も少しく我を折らざるを得なかつた。
尤も其こゝに至らぬ前からしても、醫薬の治療には十分手を盡くして居つたが、病勢は益々劇しくなるばかりで、少しも見るべきの効果はなく、從つて自暴自棄の念は愈々增長し、果ては世を果敢なみ、人を咀へ、余はただ余が爲さんと欲する處をなして世を終るを以て滿足するのであると公言して憚らぬ迄に變化したのである、今にして當時の痛苦と、煩悶と、境遇とを追想するときには實に悚然背に汗するを覺ゆるのである。
然るに此際、偶々一道の光明閃めき來つて。圖らずも余は暗黑世界より拯ひ出さるゝの機運に會することを得た、井は外ならず、或人より白隱禪師の內觀法なるものを記るした書籍を贈られそれを見たことである、書中記する處に依れば、禪師は强度の神經衰弱症に罹りたるも、其所謂內觀法なるものに依つて、啻に其病疾を治し得たばかりでなく、無比の强健體と非常な大勇猛心とを得て、遂に大悟徹底の境界にまで達せられたと云ふこと

である、余は其時自己の心身二面の疾苦に就て稽ふるに、肉體の方面に屬する疾病已に藥物治療の及ぶ處でなく、心的方面に於ける煩悶、不平、自暴自棄の諸病、亦これ尋常一樣の手段方法にて治癒し得べき輕症ならねば、若かず、奮然一番其內觀法に依つて、現在の病氣を癒し尙ほ進んでは悟道にも達したいものだと思ふて、或る斯道に悉しき人に就て學習し、其實習を始めたのである。

凡そ禪の要點としては、先づ始に諸緣を放捨し、心意識の運轉を停め、念想觀の情量を止め、而して後徐ろに無想の想となり、無念の念となるの妙域に達すると云ふことになるのである、今此內觀法も其始は無觀を主とし、意火心炎を收めて、丹田足心の間に置くと云ふことが要術であるから、先づ始めにはどうしても雜念妄慮を拂ひ盡くすことが出來ねばならぬ、然るに實際にやつて見ると、中々無觀どころか、靜座默然之を久ふすればする程、妄想雜念、千慮萬感、交々湧起して此を押へんとすれば彼に轉じ、彼を

制すれば更に他を加へ、心猿飛び移る五慾の枝、意馬馳走す六塵の境で、意火心炎は盛んに燃え來り、丹田足心は冷却し去ると云ふ情けなきこととなつて仕舞ふ、併し之は獨り余のみではなく、禪に歸し、禪に參ずる徒のすべてが先づ始めに苦しむ處である、況して其當時の余は、心身兩面に異變の來て居る神經衰弱其他の雜症に罹つて居るのであるから、甘く出來ぬは當然である、然し余は修習幾久しきに渉りても更に得る處なかりしを以て、幾分か内觀法に對する信念と囑望とが薄らいで來たのである、處へ或人が來りて頻りに王陽明の靜坐を說いて聞せたので、余は今度はそれをやる氣になり、直に宗旨替をして又大分永く靜坐をやつて見た、處が之れも餘りはか〴〵しい効果はないので、それからは、他力宗の念佛行者となつたり、自力宗の阿字觀を修したり、又々元へ戻つて坐禪工夫に熱衷努力したり、それは〳〵隨分いろ〳〵樣々と迷ひに迷ふて苦みつゝ大分永き月日を經過したのである、然し余は斯く迷ひつゝある内にも、一つの堅き決心だ

けは持つて居た、それは余の心身二面の病氣は已に藥物的治療や其他の方法に於て効果なきものと定まりたる以上は、此上賴るべきはたゞ精神的方面の一つあるのみである、されば余は此の方面に於ける無効果と云ふことに就ては、些の失望も落膽もなく、益々勇氣を奮ひ鼓して猛然猪突、飽くまで素志を貫徹することに努力したのである。

余は斯く決心して、一面には晝夜不斷に實修實究することを怠らぬと倶に、一面には禪に、觀法に、其他あらゆる方法に就て、種々樣々な工夫を凝らしたる結果漸くにして得たのが左の方法である。

靜坐鎭念の際に妄想雜念の紛起するを、是迄の禪學其他ではたゞ理觀一方を以てのみ制さうとして勉めたのである、それは精神を以て精神を制するので、丁度火を以て火を制し、水を以て水を防がうとするのと同じことであるから、容易に其目的は達し難いのである、そこで余は、是はどうしても他の方法を以てせなければならぬと考へ及んだので、遂に生理的の側か

らしては、一つの道具を持つて來て、否でも應でも鎭念の出來るやうに器械責にすることにし、それから今一つは心意の働きを或る一つの方面にのみ凝集さすることにしたのである、此の方法にしてさへ完備すれば、雜念紛起は自然に止むばかりでなく、それが軈て眞念を得、大我に達するの楷梯となるのであるから、此方法を案出するには、容易ならぬ苦心をしたのである、そこで其前者は即ち生理的作用の呼吸法であり、後者は即ち精神作用の公案なるものである、而して余は又此二種の作用を結合し、調和し漸くにして具體的なる一種の方法を組織することが出來たから、直ちに之が實修を試みたのである。

斯くて余は先づ此法に依つて實修して見た處が、いつも〳〵紛然雜然として競ひ起る妄識情慮は、忽然として跡を絶ち、僅か二三回の後には實修すること三四十分にして、意は晴れたる秋夜の月の如く、心は大虚に等しくして法界胸に在るの想ひに住することが出來た、之れは禪學などで云ふ大

死底とか、打成一片の位とか云ふのであるかも知れぬが、先づ以て豫想外の成功を得たので非常に喜ばしく思ひ、其後は尙ほ一層の工夫を凝らし、精彩をつけ、實修實究に、日を費し度數を重ぬるに從つて益々精妙の域に達し、公案の大氣が活躍する處の、觀念狀態に近き者を得たる爲め、僅か三四週間許りの內に、慢性の胃腸病は無論、さしも强度の神經衰弱症も全然平癒し、たゞ半身不隨の症候の幾分が殘りたるに過ぎない迄に奏効したのみならず、以前と比較すれば膽は据はり、記憶も增し、體量の增加は著るしく、殊に嬉しきは、心的狀態の變化であつて、是迄の不平、不滿、自暴自棄等の心病は殆ど全治するに至つたのである。

斯くして余は、余の最初の目的の、一半は略達したが、今度は之を以て余と同じやうなる境遇にあり、余と同じ樣なる疾苦に惱みつゝある者を救濟すべく思ひ立ち、一方には自己の修養に勵精刻苦すると倶に、此方法に精錬を加へつゝあり、一方では又機に應じ、緣に從つて此修養法を施しつゝ

今日に至つたのである。

人は鈍根であり、法は未熟であるから、到底之を以て素志の幾分をも果しかぬるは無論なれば、其點は如何にも遺憾に堪えないが、然しながら今日迄に此方法を實修せしめたは幾百人であるか幾ど其數の知れぬ程であつて、而かも其等の人々の結果はどうであるかと云ふに機根の鋭鈍と、熱心不熱心との差にも依るので、何れも同一様なる效果を奏し得たとは云ひ難きも、併し其多くは大概不治症を癒し、强壯體を得、尚ほ進んでは靈的方面にまで趣味を持つに至りし徒が、十中の七八を占め居ることは爭ひ難き事實であるので、余は此點に於て多少滿足して居る次第である。

第二節　本修養法の目的と種類

本修養法を組織した動機は、全く余自身の心身二面の病苦を遁れんが爲めにてありしことは前節に述べた通りであり、従て始めは其方法も不完全で

あり、其目的も極めて單純なものであつたが、爾來幾多の歲月に涉りて苦練精修した結果、遂に初傳、中傳、奥傳の三種を組織するに至りて較々完璧に近きものとなり、又其目的中には實に左の數項を網羅するに至つたのである。

（一）本修養法の目的

▲生來體質虛弱の爲めに、常に恒に、病氣の絕え間なき人をして、强健體とならしむることと。

▲又已に病氣に罹りたる人にして、藥物治療は云ふ迄もなく、あらゆる治療法に手を盡くすも效果なきものをして、其病氣を根治せしむることと。

▲膽は小さく、意志弱くして、心上常に恐怖多く、白隱の所謂、『心上は鎮へに八島の合戰より苦しく、胸中は常に九國の兵亂よりも煩はしく、鼠糞の落つるを聞きても胸間裂くるが如し』とあるが如き輩に、丹田の鍛錬を

なましめ、北斗大の膽と、百折不撓の意志力とを養成せしむることと。

▲啻に自分の病氣を癒したり、自己の肉體を強くしたりするばかりでなく、追々熟達して來ると、家族等に對しては無論、他人の病氣をも治癒し得るの勢力を養成し得らるゝ故、其勢力を與へ得さしむるにあることと。

▲尚ほ此修養法の終極の目的は、たゞ肉體を強くしたり、病氣を癒したりするのみでなく、先づ肉體上の方面に於て、目的を達したならば、進んで精神上の方面に向つて、古來から多くの人が千辛萬苦して求めつゝある、修養の極致、宗教上の眞髓をも容易に獲得せしむると云ふことにあるのである。

以上は此息心調和の修養法の目的であると同時にそれが直ちに本修養の效果となるのである。

(二) 本修養法の種類

本修養法には初傳、中傳、奧傳の三種がある。

△初傳。とは最も初歩なる人に敎へて修養せしむる、極めて簡易な方法であつて、呼吸法には、たゞ丹田呼吸を說き、調心法には單純な觀念法を說くのみであるも、然し假令單純なりとも已に一種の觀念法ある以上は、現今世に流行しつゝある、多くの呼吸法と、格段の相違のあることは云ふ迄もない。

△中傳。此中傳の說明をなさんが爲に本書を世に公にした次第である故今茲如何なる者であるかを茲に說くの必要なきを以て省略して置く。

△奧傳。自己の修養の爲めには、自己の心神をして、全く宇宙の大我と同化せしむるの妙域に達し、若し他の人の爲に心靈治療をなすときに當つては、能所全く不二となり、彼此必ず同一となるの方法を面接口授するのが此奧傳である、而して此奧傳に到るの門戶は此の中傳であるから、中傳に熟達せざる者は、到底此奧傳に來たるの資格なき徒である。

第三節　生理的方面の呼吸法

（一）呼吸の目的

凡人類の生活機能上に最も大切なるは、吾人の呼吸作用である、古人が息は命なりと稱して、生命と呼吸とを同一に見たるしは、洵に由あることで、今吾人が爲しつゝある此一呼一吸は、直にそれが吾人の生命となつて居るのである、故に生命の眞意義を發揮して、根本的の無病強健法を講じ、又根底よりの心神鍛錬法を講ずるに當りては、先づ以て此呼吸法の研究より始めねばならぬ、即ち呼吸の目的は何であるか、呼吸の方法は如何にすべき乎と云ふやうなことからして考へて見ねばならぬ故、以下順を逐ふて講究することにしやう。

（イ）呼吸の目的は新鮮純良なる血液を製造するにあり。

吾人の肉體内に於いて、最も大切なるは血液であると云ふことは、前來已

に詳述した處故、讀者の記憶に新たなることであらうが、扨其血液が血液たるの效用を全ふし得るのは、此呼吸に依りて、血液を新鮮純良ならしむると、及び血液内に營養分を吸收せしむるとの二作用に依るのであるから、此二點に就ては大に注意せねばならぬのである。

先づ吾人が呼吸するときには、空氣中の酸素が入つて來るが、此酸素は何が爲に入つて如何なる働をするのであるかと云ふに、丹は全く體內に酸化作用を起すに必要なる爲である、凡血液が身體を一巡するや、先づ血液自身の中に吸收して置いた酸素を以て、使いくさした細胞や身體組織の老敗物に化合させて炭酸瓦斯とし、而してそれが呼吸作用に依つて吐き出され更に又空氣中の酸素が呼吸作用に依つて吸入れらることゝなる、斯くして新しき酸素が這入り來たると、汚れ果て、勞れきつて暗黑色となつた血液は直ちに新鮮にして純良なる深紅色の血液と變つて仕舞ふ、するとそれが再び身體を循流して又以前と同じ働きをなす、是が即ち呼吸の目的の一つ

である。

（ロ）呼吸の目的は營養分の吸收にあり。

此空氣の中にはたゞ酸素ばかりでなく、酸素と倶に窒素がある、否酸素の量よりは窒素の量が多いのである、故に吾人が呼吸するときにも酸素が吸收せらるゝと倶に、窒素も吸收せらるゝは云ふ迄もないこと、然るにこれ迄の學者はたゞ酸素の効能のことに就てのみ研究して窒素には少しも思ひ及ばなかつたのである、處が最近になりて或る學者が此方面に大に注意した結果、窒素が呼吸に依て吾人の體内に吸收せられた上の効果が明になつたのである。

酸素は吾人の身體内に熱氣を起し、そうして其熱氣が身體内の勞廢物の大部分を燒耗するのであるから、或る程度迄は必要なるには相違なきも、若し其程度を超えたるときには、勞廢物を燒耗するに止まらずして、身體の組織をまで害するの恐れがあるから大に注意をせねばならぬことである、

それ程酸素は劇しく燃燒する力を有して、吾々の身體を消耗するものであるから、一方に其燃燒作用があると同時に一方からはそれを補つて身體を營養するものが必要となるのである、そこで其補となる營養物が即ち呼吸のときに酸素と倶に入る窒素である。

いろ〳〵の食物内にある窒素が吾々の營養物となると云ふことは、多くの人の知る處である、已に食物内にある窒素が、吾人の營養となる以上は、空氣中の窒素もそれと同じく、吾々の營養となるべきことは、勿論である、今迄の學者が、空氣の呼吸に於ける效能を、たゞ酸素のみに歸して、窒素を閑却したのは、酸素の働きが劇烈であるに引替へて、窒素の方は至つて緩和である爲めである、假令其働き方が緩和であるとも、其營養の效果を與ふることは實に莫大なものである、然し茲に大に注意すべきことは、此窒素なるものは酸素よりは非常に輕く、又十分の壓力を有して居らぬから、呼吸の仕方が惡しきときには、偶々空氣中から吸ひ入れても、其窒素は肺

中に止まつて血液と混和することなく、直に體外へ逃れて仕舞ふことである、此の如き場合には如何程空中から良き窒素を吸ひ入れても其效空しき故に、止むなく他の食物からして窒素分を取らねばならぬことゝなるのである、世の滋養分々々々と稱して、猥りに肉類だやの、鶏卵だやのと騒いで居る人は多くは皆呼吸法惡しき爲に、天然の滋養分たる窒素を吸收することを知らぬからであつて、若し此天然の滋養分を澤山に攝ることが出來るやうに呼吸する人であつたならば、決して肉類や、鶏卵の如きを頼みとせずして、十分に滋養分を吸收することが出來るのである。

以上を要約すると『空氣中には吾人の肉體を營養すべき澤山の窒素がある、而して此窒素を吸ひ入れて、ヨクそれを血液に吸收せしむるときは、吾人の肉體を營養すること夥しきが故に、敢へて食物などよりの窒素を要求するの必要なく、而して其斯くならしむる所以のものは全く呼吸作用に依るものなれば、呼吸の目的の一は亦此營養分を吸收するにあり』と云ふこと

となるのである。

（八）呼吸の目的は血液の循環を良くするにあり。

如何に純潔な血液が出來、如何に營養分を澤山に含蓄して居る血液を製造することが出來た處で、其血液が身體全部を循流することなく或る一箇所に滯りて居るやうでは、それがすべての病氣の起る原因となるばかりであつて、決して強健體になることなどは出來ぬ、之に就て二木博士の新說があるから、其梗概を紹介することにしやう。

▲血液の滯　一體人間の身體には、血液が二升五合位しかない、其の二升五合の血液が萬遍なく循環して居ると健康であるが、若し其の循環が工合よく行かぬと、新陳代謝が十分に行はれぬによりて種々の病を起す、それは血液がいづれかに滯つて、二升五合のものが二升若くは一升五合位しか身體の養ひにならぬ爲であろ。そこで斯る人は血色が惡く、手足が冷え、疲れ易く、腹痛み、肩凝る等の諸病となろ、さらば、其の血液はどこに滯るのであるかと調べて見ると、全く腹中に溜り滯るのである、腹には丁度護謨の如き伸び縮みのする筋肉の壁があつて此

所には物が隨分澤山はいる、食物もはいれば湯水もはいり、又糞も尿も溜つて居る。扨て此の腹の中には、健康體でも全身の血量の殆ど半ばは溜つて居る程だから若し腹に緊りがなくなつたときには全身の血量の三分の二も腹に滯ることになる。ソウ腹中に多分の血が滯ることになると、他の部分が貧血して困るばかりでなく、腹の中でも困る事となる。なぜなれば胃や腸の所に惡い古い血が滯つて場處を塞げて居るから、善い新鮮な血液の這入るべき處がなくなつて胃や腸の消化が惡くなり、それが原因となつて黴菌は發育し、醗酵は起り、瓦斯は溜りて、遂に胃擴張を起し、慢性胃加答兒となり、胃腸の運動惡しき爲に常習便秘を起し、又醗酵の爲に腸加答兒を起して下痢に苦められ、又惡性の瓦斯や消化不良によつて出來た惡性産物が吸收せられて行くと、腦神經を刺戟して、腦病や神經衰弱症を起すこととなる。

それから此血液の滯りと消化不良とが原因となりて、腎臟とか腹膜とか、肺とか、肋膜とか、其他多くの疾病を起し易くなることは明かなることである。

▲腹部の溜り血を逐出す法　ソコで此腹部に溜つて居る血液を逐出さればならぬが、ソレにはどうすればよいか、ソレは腹へ力を入れ腹を固くするに限

る、腹を固くすると內部の壓力が高まる、壓力が高まれば、溜りたる血は心臓に逆り、それから四方に押し出されて全身に廻る血となる。

扨て其の腹へ力を入れ腹を固くするとは、どういふことをするのかといふに、ソレは橫膈膜の運動によるのです、橫膈膜とは、腹と胸との中間にある一枚の膜で、丁度傘か、車夫の饅頭笠のやうな形になつて居て、筋肉が傘の骨の樣に張つて居る、而して此筋肉を縮めると、傘の高さが低くなる、即ち橫膈膜が下つて來る、橫膈膜が下ると胸が廣くなる、胸が廣くなれば肺は廣がる、其代りに腹の方は狹くなるから腹は前へ出る、腹の中には胃や腸が一杯這入つて居るから、上から壓されると腹は前へ出て來るのである、それから橫膈膜が上ると、胸が狹くなつて肺が縮まり、其代りに腹は廣くなるから、內臓は後に引かれて腹の皮が凹む、之を橫膈膜の運動といふのである。

此の如く橫膈膜の運動は、腹部の壓力を高める、腹部の壓力が高まるとそこに停滯して居る血液は皆心臓に歸ることとなる、而して之れは腹式呼吸に依つて出來るのである。

▲心臓と腹壓の關係　血液の循環を好くするといふことに就ては、前陳の

外に尚ほ心臓と腹壓、即ち腹部と壓力との關係に就て話さねばならぬ。

心臓は筋肉の袋で、例へば護謨の袋に水を入れたやうである、之れに出る血管と歸る血管とがあり、其血管の口には、二つの吹子の樣な瓣がある、而して其護謨を縮めると、血液は管から押し出されて、半分は手、足、頭、胸等に流れて行き、半分は腹部に流れて來て、そこに澤山溜るやうになる。斯くて心臓が空になると、今度は組織の彈力と、腹では腹の血管が自己の彈力と、腹皮と、横膈膜の壓力とで收縮して、血が心臓に歸つて來ることになる。

ところが此時に當りて、腹の張りの弱い人、即ち腹部に力なく、腹壁の彈力のすくない人は、其血を追ひ出して心臓へ返すことが出來ないから、血が腹に溜りきりである。手や足や頭には血の這入る一定の量があつてそれ以上は入らぬが、腹だけは血管の延びる限り幾らでも這入る、之れは飯を一膳や二膳食べても、食べぬ前と同じく、別に腹が大きくならぬのを見ても解る、斯ふ云ふ譯で腹にはドカしても血が溜り易いから、常に餘程注意して腹に血を溜めぬやうにせねばならぬ。腹の動悸の强い人、即ち腹を押へて見ると腹の皮は柔かで、動悸が打ていつでもドキ〱して居る者は、腹の弱い人であつて、斯ういふ者に限りて病身である、又

腹に力なくして血が溜るやうになれば、心臟に歸る血が少なくなり、從つて全身に血が不足するから、心臟は一分間に八十回も九十回も百回も働かねばならぬが、腹に力があるときには、心臟に歸つて來る血が多くなつて、心臟は一分間に、六十乃至七十位働けば澤山であるから腹に力のあることは、心臟の爲には大層よろしいのである。

(二) 不自然と自然の呼吸法

吾々は產れ出づると同時に呼吸をして居る、否產れぬ先きからも呼吸をして居るのである、而して其呼吸の仕方は誰れに敎へられたこともなければ、習つた覺えもない、實に天然自然に呼吸法を知つて居るのであるから、何も呼吸法などゝ事新しく說き立つる必要はなからうと云ふ人がある、然り詢に吾々は自然に呼吸法は知つて居るのである、如何なる人でも呼吸せぬ人がない以上は、皆知つて居ると云はねばならぬ、然しながら其方法が自然の理法に叶ふて居るや否やが問題であつて、之れが最も大切な研究事項

となるのである。

（イ）不自然なる呼吸法。

不自然なる呼吸とは、自然の大法に反きたる病的なる最も忌むべき呼吸のやり方を云ふたのである、此不自然の呼吸法にては新鮮純良なる血液の製造も出來ねば、營養分の吸收も出來ず、又血液の循環を良くすることも出來ないから、爲めに常に心身は虛弱であり、病氣には罹り易くなり、醫藥に親まねば一日も消光し得られぬから、遂に藥物中毒に罹つて憐むべき敗殘の徒となり果てゝ仕舞ふのである。

凡そ人類各自の肺臟には、七億二千五百萬の氣胞と云ふがある、此氣胞を平らたく並ぶるときには二萬五千方メートルの面積を要することとなる、そうして晝夜二十四時間に、呼吸によりて此面積を運行する血液の量は、八千ケンタル（一ケンタルは百キログラム也）であるさうだ、そこで吾々が呼吸するときには、呼氣には此多數の肺氣胞の中にある惡るい空氣即ち炭酸瓦斯を殘らず

吐き出さねばならず、吸氣には空氣中の酸素や窒素が、此肺氣胞の中に悉く充つるやうにせねばならぬ、然るに現在の吾々が常にやつて居る呼吸法はどうであるかと云ふに、多くは皆肺尖呼吸か若くは胸式呼吸で、肺の上部をのみ使用して呼吸し、下部は全く働せずに置くのである、斯様なる不自然の呼吸のやり方では、此肺氣胞の半分は使用されずに遊んで居る、即ち息を吐き出すときにも、肺氣胞の半分の炭酸瓦斯は其儘に殘されてあり、息を吸入れるときにも、肺氣胞の半分にしか充たないで、其他は空である、吾人々類の肉體をして健康ならしむるには、其七億二千五百萬の肺氣胞に悉く吸酸除炭の働きをなさしめねばならぬ必要がある爲に、それ程多數の氣胞が造られてあるのである、然るに前陳の如き不自然の呼吸法をやり、其氣胞の半數さへ用をなさぬ以上は、必然の結果として不健康であり、虚弱であり、病身であるべき筈であつて、其多數人中に幾分かの健康を保持して居る者のあるのが寧ろ不思議と云はなければならぬ。

抑も此不自然なる呼吸法即ち、前節に述べた如き、呼吸の目的に契はぬやうな呼吸をするに至りたるは、全く吾人が天然自然の簡易質朴なる生活狀態から、生存競爭の複雜繁劇なる生活狀態に移つるやうになるに從つて、心意の働き方、姿勢の不自然、衣服調度居住の變化等が、其最大原因を爲して居ること故、吾人は漸を逐ふて之を改むるの必要があるのである、然しそれ等すべての改善と云ふとは、容易に一朝一夕には出來ぬとなれども、此呼吸法だけならば今にも苦なしに改むることが出來るから、今後は大に注意して自然のまゝの呼吸に歸るやうにせねばならぬ。

(ロ)自然の呼吸法。

自然の呼吸法とは、自然が人類を此社會に生棲せしめたときに、敎へ爲さしめたる呼吸法であつて、好く生々存々の自然の理法に契ふて居るのである、彼の强壯なる嬰兒が安眠のときに靜かに安らかに柔らかく、そうして一呼一吸とも下腹部からやつて居る、其呼吸のやり方は、確かに自然の呼

吸法の面影の遺りである、今此自然の呼吸法を具體的に言へば、息を吸ふ時には横膈膜が下りて腹部が外へ出る、すると胸の容積は下へ大きくなつて、肺の呼吸面が平等に滿偏なく廣くなるから、肺一面に空氣が這入りて、肺底に迄一杯に充つることとなる、又息を出すときには、腹皮が縮まりて深く凹むと、横膈膜が推し上げられる、すると肺底にある惡るい空氣が殘りなく十分に外へ出て仕舞ふやうにするのである、言を換へて云へば常に下腹部に力が充たされてあり、そうして一呼一吸ともに、徐々と下腹部の運動、否横膈膜の運動に依つて出來ることゝなるのである。

而して吾々は行住坐臥常に此の如き呼吸のやり方をしてさへ居れば、前にも云ふた如く、新鮮純良なる血液を製造することも出來れば、營養分の吸收もよく出來、又血液の循環もよくなつて、そこで始めて自然の大法に契ひ、好く强健體を保持することが出來るのである。

此自然の呼吸法を醫學博士二木氏は、腹式呼吸と名け、そうして此呼吸が

吾人の病氣、又は健康と云ふ問題に如何なる關係があるかと云ふことを生理、病理等のいろ〳〵の方面から說明がしてあり、且つ其說明は誰にも分り易く出來て居るから左に其梗概だけを紹介することにしやう。

▲腹式呼吸の功能　腹式呼吸は胃腸の諸病にも良好である、此方法を實行すると慢性胃腸加答兒や、胃擴張の起ることはない、抑も胃腸病の原因は何であるかと云ふに、(一)胃液の分泌が不充分なること、(二)胃の吸收力が弱くなること、(三)胃の排泄力が乏しくなること、之れが重なる原因であるが其の又原因は、全く鬱血にあるのだ、即ち胃腸に惡い血が滯溜するから胃腸の病氣になるのである。食物の消化を良くするには胃液の分泌が十分でなくてはならぬ、惡血の爲に胃液の分泌が不十分になると遂に病を起すことになる、即ち胃液の分泌が不充分になると食物が胃中で醱酵して瓦斯が出來、此の瓦斯の爲に胃は次第に擴大せられ其他の原因と相待ちて所謂胃擴張となるのである。

ソコで之を癒すにはドウすればよいかと云ふに、腹式呼吸によつて腹部の壓力を強くすればよい、此の呼吸法に依つて血液の循環がよくなれば胃液の分泌力

は增し、消化力も吸收力も排泄力も充分になつて、胃を病むやうなことはなくなつてしまう。

人或は疑つて、此呼吸法によつて腹に力を入れると、腹の血管を緊縮し、血液の循環を過めるに至らんかと云ふが、決してそんなことはないから心配には及ばぬ。心臓の血管内に血液を送る力は非常に强いものであつて、腹の力より數十倍も强い、而して腹壓が强よくなればなる程、其人の心臓の活動は益々盛になる、即ち腹壓が增せば動脈血の循環も靜脈血の循環も共に益々活潑となるに至る。

胃擴張の病人などは、此方法をやつて腹壓を與へると、當初には苦しい、それは胃中に蓄積してある瓦斯を壓するからである、さて此苦しい所を我慢して腹式呼吸で腹壓を强よくして居ると、遂には瓦斯を放逐して仕舞ふことが出來る、而して胃の容積を縮少せしめ、よく働き得る胃となすことが出來る、ソレから腹式呼吸が神經に向つてどう云ふ働きをするかと考ふるに、腹部に來て居る神經は、迷走神經、內臓神經等であつて、何れも大切な神經のみである、其上に胃腹の壁の中には固有神經叢と云ふものがある、さて腹式呼吸幷に腹壓によつて此等の神經が機械的刺戟を受けると、或は胃腸興奮性及び制止的に働き、或は胃腸に於ける

血管の收縮、又は擴張機能を掌り、或は胃腸液の分泌を亢進し、或は腎臓に向つては尿利を亢進し、或は反射的に肺並に心身の機能を調整し、或は又全身の血管運動性に作用して全身各部の血行の調整を促すと云ふ樣な、效能のある所より見れば、此腹式呼吸法が如何に重要なる作用を是等の神經を通じて全身に及ぼすかが分るのである。

ソレから又右と同じ理窟にて、腎臓、脾臓、膀胱、子宮、卵巣、精囊等の生殖器並に肛門痔等に至る迄一切腹式呼吸の恩惠を蒙らざる者はないのである。

更に又、此腹式呼吸を行ることは、獨り衞生上に良いばかりでなく、精神上其他諸道諸藝を學ぶ上に於ても其極意となつて居るのである。

肩で息をするもの又は胸で息をする者は、僅かのことにもビクつくが、腹で息する者に至つては決して驚く樣な事はない、何ぜ驚かぬかと云ふに、腹で息する者は、始終腹へ力を入れて居るから、妄に心臓が動搖しない、從つて精神も落付いて居るからである、柔術家、擊劍家、弓術家、馬術家、など是等諸藝の極意に達した者は所謂、膽力が据つて物に驚かぬ、斯ふ云ふ人々の腹は、一見して普通の人と區別が出來る。武藝ばかりでない、禮式、茶の湯、生花等の諸道の極意も此の腹にあるので

ある。要するに下腹へ力を入れると云ふことは衞生上のみならず、又精神上の養ひにもなるのだから、書物を讀む時にも、往來を歩く際にも、人と話しをして居る間でも、行住坐臥之を忘れてはならぬ、此修業が段々積むと後には息が出て腹が空になつた時でも、常に堅くなつて居る樣になる、返す〳〵も此事を忘れぬと云ふ事が肝要である、效能があるかないかなど疑ふことなく、一生懸命で終始忘れずにやらなければならぬ。

(靈齋曰く)余は昨年七月麻布なる渡邊邸に於て、始めて二木博士に遭ひ、此高見を聞くを得たる者、而して余は其時、呼吸に關する生理的方面の知識に於て大に得る處ありたるのみならず、博士の卓見はよく吾人の主張と合する處あり、殊に其呼吸作用中の腹式呼吸なるものは、余が主張に係はる三種の呼吸法中の丹田呼吸と、全然符節を合せたるが如くに一致しあるを發見し、且つ博士の溫良恭謙なる容姿態度に接して大に感ずる處ありたる余は、當代稀に見る國手として今尙ほ敬服し居るものなり、今偶々博士の所說を紹介するに際して一言附記すること爾り。

腹で息をする即ち丹田から息をすると云ふことと、腹を固くする即ち丹田

を錬り鍛へると云ふことは、我東洋の特色であつて數千年前から種々なる形式と方法との下に於て、傳へられ敎へられ、行はれて來たものであつて、古より無病强健の要訣とし、又すべての藝術其他の奥義と稱したるものは、多く皆此方面より產れ出でたるものである、然し此の腹を鍛へると云ふことが、どうしてそれ程に效能のあることかと云ふ、其理由に至ては、昔は漠然たるもので、たゞ多くは抽象的に、其效能を擧げ示したに過ぎなかつたのである、處が今二木博士に依て、始めて其理由の大半が分ることになつたのであるから、余は此點に就ては常に大に博士に感謝して居る次第である、尤も此丹田の鍛錬と云ふことが、たゞ下腹部へ力を入れるから、血液の循環がよくなると云ふ此ことばかりで出來るものではなく、從つて之れだけにて十分に說明が出來たとは云はれぬが、先づ一應はそれにて了解せらるゝのであるから。他のことは今省略して置くことにする。

次に此自然の呼吸が追々發達し、又或る方法に依つてそれに熟達したとき

には、遂には無呼吸の狀態になつて、眞に自然界と一致瞑合するの妙境にも至ることが出來るので、之を自然呼吸の上乘とするのである其詳細は後章に至りて說明すべし。

第四節　精神的作用

生理的の側に屬したる呼吸作用のことは、前節にて略言ひ盡くしたから、今度は精神の働き方に就て研究する積りである、生理的の呼吸作用は、呼吸それ自身に於て已に『自然の運動法』なる一定の方式が具はりてあり、又其功能に於ても、呼吸は呼吸としての特有的功能を持つて居ることなれども、然し其自然の呼吸法をして、最も良く自然的に發達せしめ、其特有的功能をして尙ほ一層盛大ならしむるには、どうしても精神的の働きに待たねばならぬのみならず、此息心調和の修養法の主なる點、大切なる處は全く此精神作用にあること故、此方面に最も重きを措かねばならぬ、加之、

精神と肉體との關係、精神の肉體に及ぼす偉力に就ては、前に已に說いた如く、たゞ呼吸作用ばかりでなく、肉體全部に及ぼす其力の大なる實に驚歎するより外なきが、扨此の偉大なる心力も、其働かせ方、其仕へ方、其用ゐ方の如何によりては、更に其效果は潜んで顯はれぬか、顯れ來たりても惡しき方面にのみ働いて反つて害毒を及ぼすかして、其の結果甚だ面白からぬものなるも若し是を或る方法の下に於て、鍊り鍛へ、一定の法則の下に於て働かするやうにしたならば、此區々たる肉體の如きは物の數ならず、大にしては天地自然をも征服するに至るものである、そこで余は先づ其働き方に就ては左の數種に區別し、研究して見る心組である。

（一）雜　念

未だ曾て修養などの心懸なき人に、試みに五分間位の靜坐冥想をなさしめて、靜かに其間の心的狀態を觀察させて見たならば、其僅かばかりの時間

内にもどれ程の雜念妄慮が起きるであらうか、一念去りやらぬ内に又一念競ひ起り、舊思想の退かぬ間に、已に新思想は簇り生じ、轉々生滅して、紛然雜念・稻麻竹葦と亂れ爭ふ有樣は、實に物凄き狀態であることを覺ゆるであらう、心緖亂れ雜然紛起するときには、心海浪荒くして感情の激浪は岩を嚙み岸を洗ふ、斯く心海常に穩かでなく、雜念妄想の怒濤狂瀾が恒に湧いて居るやうでは、一定の纒りたる思想や意識の働きに乏しく固定不動の意志にも缺けて居るので、朝には西せんと思ひ、夕には東すべく考へて、毫も主心に定まる處がない、主心已に定まるなければ心身の平坦を保ち得ぬのは無論のこと、心身平坦ならねば、呼吸は逼迫して平靜ならず、血行は擾亂して調を失ふことゝなる、呼吸が平靜でなく、血行亦已に調を失ひたるときには、細胞組織の活動は鈍りて玆に、天與の妙機たる自衞の働きも、豫防の設備も自然に其能力を失うて、病魔の侵襲を遁れ得ず、哀れ中道に夭するの人となり果てゝ仕舞ふのである。

佛教で煩惱がすべての心身の病氣を作ると云ふのも、基督教で惡魔來りて心身を惱亂さすと云ふのも、吾人が常に病氣の根原は精神にあると云ふのも、主として此間の消息を云ふたに過ぎないので、實に怖るべくして、忌むべきは、此雜念であり、妄慮である。

(二) 無念

吾人は已に雜念の忌むべく、妄慮の怖るべきを知りたる以上は、先づ以て之を避け、之を除くの方策を講ぜねばならぬこととなる、そこで古來からの修養法なるものは、すべて先づ其の始に於て、此雜念妄慮を除くことに就て大なる工夫が凝されたものであつて、調息法と云ひ、靜坐と云ひ、無想觀と云ひ、誦經念佛と云ふ、皆其一面は此目的を達せんが爲めの方便に供せられたものである。

そも無念とは公塵の心的狀態を指したものぞと云ふに、腦中には一微塵の

念慮もなければ、亦一毫末の思想もなく、宛かも洋々たる大海中に一波起らず、半浪立たず、湛々寂々、眠むれるが如く、死せるが如きの心的狀態にあるとき、之を稱して無念と云ふたのである。

此無念たるや、具體的に云へば、腦に休息を與へ腦を安靜ならしむるのである、腦の安靜と休息とは、腦の疲勞を癒すことゝなる、先きの謂ゆる雜念妄慮は腦を疲勞せしめ、血行を障害し、活力を減殺することゝなるに反して、今此無念は腦の疲勞を癒し、血行を良くするから、活力も從つて幾分かづゝ增益することゝなる故、漸を逐ふて腦も身體も健康となるべき筈である。

然れども爰に注意を要すべきは、此無念なるものは精神上の働の方では、極めて消極的にして積極的でなく、退嬰的であつて進取的ならず、從つて精神に何等の活氣なければ、力なく、たゞ朦々乎たり、瞢々焉たるを以て能事畢れりとするが如きの弊害に陥ゐることがある、概ね是等の精神に活

氣なく、力なき徒は、消極的に心身の平安を維持して居るのみであるから、心身の平安を破ぶるべき病敵の逆襲其他の事柄に遭遇することあらんか、最早立つて之と對戰し、厭く迄も之を討滅しやうとするの勇氣はなく、手を束ねて敵の爲すが儘になさしめ置くの外策なくして、遂に滅亡し終ることゝなる、古來から此無念を終局の目的として修養をなすが如き徒にして、中途に挫折せざるものゝ尠きは、全く此理に依るのである、加之、此無念なるものは、人の活動力を滅し、隱居性を養ひ、冷然死灰の如き人を作るの弊がある、若し世の風潮にしてかゝる狀態を喜ぶの傾向を生じたときには、啻に個人のみならず、直ちにそれが一種の國民性となりて、一鄕に及び又一國に及ぶ、印度の滅亡も支那の衰憊も、其因多くは玆に在りて存するのである。

近時我國に於ても、或る一種の靜坐法を說き、呼吸法を敎ふる者に、頻り

に此無念を唱道し、而して之を以て修養法の唯一無二の上乘であるとして居るものがある、雜念の害あるは前述の如く、無念の徐あることも亦前陳の次第なれば、苟くも修養に志あらん程の者は、先づ以て雜念を退治し、無念の域に到らねばならぬことは云ふ迄もなけれども、然し茲に大に注意すべきは、無念はたゞ雜念に勝ると云ふのみであつて、是が修養の上乘でもなければ、終局でもなく、修養なるものゝ方から見るときには、此無念の境界の如きは、初步であり、門戶であり、小乘である、故に斯道に志す處の吾人は是非とも進んで、此小乘を踏み超えたるの大乘、門戶を過ぎての堂奧、初步を離れたるの極意に達せねばならぬ、即ち無念の境域を超越して無念の念となり得るの妙境に達せねばならぬのである。

（三）無念の念

一切の雜念妄慮を拂ひ盡くして念なく慮なく、睡れるが如く死せるが如き

の狀態となつた、其無念の中に活氣滿々燃ゆるが如きの一念が炳乎として存在し、而かもそれが積極的に終始活動して居らねばならぬ、宛かも澄み渡りたる大空に一輪の明月煌々乎として照り輝きつゝあるが如き狀態でなければならぬ、其澄み渡りたる大空は無念である、照り輝きつゝある一輪の明月は、無念中の一念である、此一念あつて始めて人に活氣あり、元氣あり、而して之が余が謂ふ所の觀念力ともなれば、確信力ともなるのである、以下此二作用に就て說明すべし。

（イ）觀念力

余が云ふ『觀念』なる語は、普通の心理學などで云ふて居る觀念と稍大に其意味を異にして、玆では『思惟』『思念』『專思專念』と云ふが如き意味となるのである、今之を具體的に云へば、或る一つの事柄を思ひ、又は考ふるときに、たゞ其事にのみ專思專念となり、其事柄の義理若くは意味が最も明瞭に、最も深く自己の心象の上に刻み付けられ、そうしてそれが活躍する

やうに覺えらるゝときを指して觀念狀態と云ふのである、吾人の心的狀態が一と度進んで此の境域に至らんか其力の偉大なる實に驚くべく、吾人の精神が肉體を支配し、病氣を治癒し得るのは全く此觀念の作用であり、此觀念の力である、故に一と度此觀念狀態になり、此觀念力を得ることあらんか、全く自己の疾病位は直ちに癒し得るのみならず他の肉體にも精神にも變化を與ふることが出來るのである。

(ロ)固信

觀念と確信との中間に位したる、心的狀態を指して『固信』と云ふのである、已に觀念狀態に入り、觀念力を養成し得たりしも、未だ容易に確信狀態には達し難くして稍々それに近く、又稍々それに似たる狀態を得てそこに彷徨して居るときを固信狀態と云ふのである、

而して此固信は二樣の方面から得ることが出來る、一は右の如く觀念狀態より、確信狀態に到る迄の中間に於て心意進步の過程として自然に得たる

者と、一は或る他の動機、或る他の方法に依て、單獨に此固信なる者だけを得たものとである、前者は此修養法を修行する者が、確信狀態に到る途中に於て、修養進步の過程として必然的に得べきものであるから、此の側に屬した方では格別取り立てゝ云ふべきことはないが、單獨で得たる側には、或る感情、又は或る迷信が動機となつて、是を得るに至りたる者がよくある、而して此の迷信や、感情から這入りて玆に達したものは多くは一時的であつて、永遠に持續することは難く、時々挫折しては、其信念をなくすることがあるから、是等は決して珍重すべきではない、否或意味からしては、大に避けなければならぬことがある。

（八）確信

觀念より進んで固信に至り、固信より進んで此『確信』に到る、之れが心意進步の極致であり、修養上乘の終極である。

抑確信とは如何なる心意の狀態を指したものであるかと云ふに、此宇宙の

相對界を超えて絕對界に入り、後得智を綜括したる根本智を得て、宇宙の眞理を確然悟信したるとき、之を稱して確信と云ふのである、佛家で云ふ決定信、又は金剛信とは蓋し之れを指したので、人一と度び此信を得んか、實に是れ佛祖も議せず、魔外も窺ふこと能はざる底の妙境であつて、茲に到つて始めて宗教の眞髓をも捉らへ、修養の極致にも達したことになるのである。

凡そ如何なる宗教を信ずるにせよ、如何なる修養法を修するにせよ、其宗教に於て教へられてある教義、若くは其修養法中の眞髓を體得し、それを直ちに自已に同化して仕舞はなければ、其宗教や修養法は死物となり、其信じ又は修しつゝある人は、全くの畑水練をやつて居ることとなる故、其效果として認むべきは、毫もあることなくして終るのである、而して其眞髓を體得してそれを自已に同化し得るのは、全く此確信作用に依ること故、すべての宗教、すべての修養法の根本義諦となるのは、全く此確信作

用である。

さらば其確信状態は如何にして得ることが出來るかと云ふに、先づ以て之を得るの要素として、純潔無垢の理性と、確乎不動の意志と、熱烈燃ゆるが如きの感情とが一致併行して働くと云ふことが必須條件となるのである宗教上の坐禪觀法も、念佛誦經も、祈禱祈念も皆多くは之を以て確信状態に入らしむる爲めの手段方法に供されて居るものゝ、扨それが中々容易ならぬ困難な方法である爲めに、それ等に依て目的を達し得る者は、或一部分の少數者であつて、多くは皆其堂奥に達し得ずしてたゞ其門戸に彷徨して居るのである、即ち確信状態の妙境に達し得ず、又其眞髓をも促へ得ずして遂ひつゝあるのである、案ずるにこは畢竟其確信を得べき要素に欠けたる處がある故に其點には大に考慮を要すべき必要があらうと思はるゝのである、今此息心調和の修養法の如き、此點に於て多少他に優れるものあるべきを信ずるが故に、余は常に之を世人に推奬しつゝある次第である。

第二章　實修方法

第一節　內容概觀

本修養法の命題、目的、効用、等は前來已に述べ來つたこと故、愈本章に於て其實修方法を述ぶる積りである、就ては、先づ以て茲に其內容の梗概を擧げ示して置くべき必要があるから左に略說すべし。本修養法の內容には實に左の數種が含まれてある。

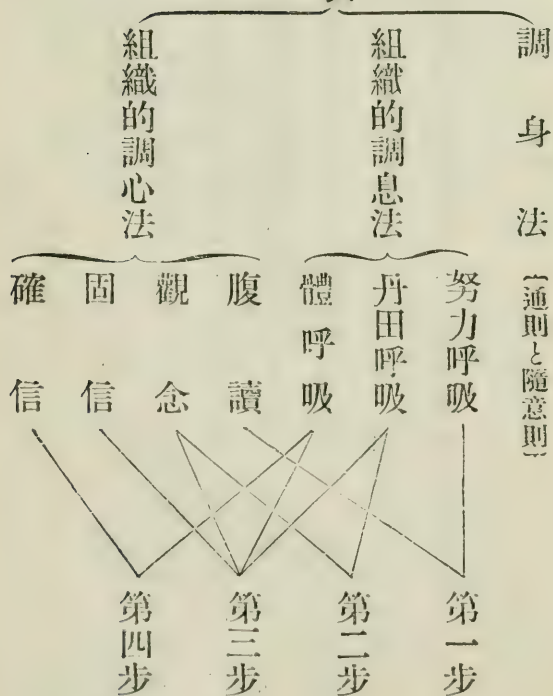
先づ其の大綱目は、(一)調身法、(二)調息法、(三)調心法の三に別たれてあり、それから其調身法には、通則と隨意則とがあり、調息法には努力呼吸、丹田呼吸、體呼吸の三種があり、調心法には修養進步の順序に從つて觀念、固信、確信の三通が設けられてある、且つ其三通りを通しては公案なる一種の道具が用ひらるゝことになつてあり、而してそれ等の調息法と調心

法とは、互に結合し調和して働くとになつて居る。

今其の調和し結合したる工合を表示すると左の如くになる。

實修方法內容の表

- 調身法（通則と隨意則）
- 組織的調息法
  - 努力呼吸
  - 丹田呼吸
  - 體呼吸
- 組織的調心法
  - 腹讀
  - 觀念
  - 固信
  - 確信

第一步　第二步　第三步　第四步

斯く區別し、斯く說き立つると、餘程むづかしきやうに見ゆるも、其實は極めて單純なもので、要點は、調息法中の努力呼吸は、丹田呼吸の準備であり、丹田呼吸は又、體呼吸の準備たるに過ぎないので、歸する處は調息法に於ては體呼吸を得さへすればそれでよろしく、又調心法中の腹讀は觀念の準備であり、觀念は又固信より進んで、確信に到るの準備たるに過ぎないのであるから、觀念か若くは確信を得さへすればその他に用はないのである、而して此二者が結合して働く上に於ての所詮は、先づ以て調息法に於ては、體呼吸か、若くはそれに近きものを得、精神作用の方では、先づ雜念を拂ひ去つて觀念を得、尙ほ進んで終局の目的たる確信を得るにあるのである。

第二節　調身法

調身法とは先以て本修養法を實修するときの身體の工合、即ち姿勢、態度

坐相等を説くと同時に平素に於ける調身の用意をも説くことになるのである。

（一）通則

此修養法を實修するときに、特に注意すべきは姿勢の工合である、先づ下腹部を前へウント張り出すやうにし、脊柱骨は整然として直立せしめ、弓の如く後ろにゆがみ又猫の脊の如くに前へ圓くならぬやうにし、首は前後左右に傾けたり、又斜にならぬやうに、云ひ換れば、耳と肩と相對し、鼻と臍と相並ぶやうにすることゝなるのである、此の如き姿勢を保つことは、たゞ此修養法を實修するときばかりでなく、如何なる時でも、如何なる場所に於ても、決して變ることなく、常に恒に持續して居ら

ねばならぬ最要件である、是れだけは時と場所とにけじめなく、極めて必要なことであつて、單に此修養法を修する時ばかりの要件でなき故、余は之を調身法の通則として置くのである。

（二）隨意則

隨意則とは、實修の時の踞方に就て云ふので、實修のときには、半跏趺坐なり、踞坐なり、椅坐なり、何づれにても人々各自の隨意たるべきが故に、之を隨意則と云ふのである。

半跏趺坐とは、禪徒か坐禪するときの、結跏趺坐なるものゝ略式であつて、其仕方は、左の足を以て右の股の上

に置くのである、是迄の實驗によると、少しく長時間に渉りて、正式にするときには、此方法が最も適して居るやうである、然し始めの内は二三十分間も續けると、多少の痲痺又は痛みを感ずることあれども、馴るゝに随つて其の患はなくなるから、始め暫くの間は辛棒せねばならぬ。

踞坐とは「ゐすはり」と云ふことで、吾人等が常々の習慣たる、踞り方と同様であるも、然し茲に大に注意を要するのは、常の如くに兩足の脚頸を組み重ねて、臀部の下に敷かぬやう、兩足の親指位の處だけが少しく合ふ位にし、兩股は少しく開くやうにして踞るのである、此の踞り方

は獨り實修の時ばかりでなく、常時にも斯くすることの習慣を養ふときには、姿勢を正しくするに至極工合が宜敷いのである。

椅坐とは椅子などに腰を掛けることにて常に椅坐して居る人などは、其椅子に腰かけたる儘にても實修することが出來るのである、但し其時には、腰を成るべく深く掛け、優かに双脚を垂るゝやうにすべく、又此時には、脚底に少許の臺を据へて、脚の垂れ過ぎぬやうに注意すべし。其外直立した儘にてもよろしく、就床したまゝにても宜敷、行住坐臥に、隨時隨所に於て實修することが出來るやうになつて居るのであるから、たゞ姿勢の方にさへ注

意すれば、其他はどうでも宜敷く、從つて行住坐臥、常にどこでも實修するやうにせねばならぬのである。

第三節　調息法

(一)　調息とは何ぞや

調息法とは吾人の氣息を調ふる生理的作用を云ふので、余は之れに努力呼吸、丹田呼吸、體呼吸の三種を設け、粗より細に入り、細より密に入り、以て氣息の本能を發揮せしむるやうにしたのである。

古來より呼吸に就ての說は實に枚擧に遑なく、而して其方法も幾種となくあるけれども未だ曾て眞の調息の出來得る方法に就て說示したるもののなかりしは、如何にも奇と云ふべきである。但し其說だけはなきにしもあらずで、天臺の小止觀に說てある風・喘・氣・息の四種などは、確かに此調息の狀

態を説明したものであるから左に紹介しやう。

呼吸に風相、喘相、氣相、息相の四種がある風相とは、鼻中の息の出入に聲あるが如きを云ひ、喘相とは、息の出入に結滯して通ぜざるやうの心地することを云ひ、氣相とは、息が多くもなく、亦結滯はせざるも、出入に細かならぬを云ひ、息相とは出入に聲もなく、結滯もせず、綿々密々として氣息のあるかなきかと疑はるゝ程で、若し之を極端に云へば、此時の氣息は呼吸器からの呼吸ではなく、全身八萬四千の毛孔から、雲蒸し霧起るが如く往來出入するやうになつたときの狀態を指したのである、前の風。喘・氣の三は、氣息が調和せざる爲、心身動亂して居るも、此息相に至つては心息二つながら調和して、心身共に悠々安適の妙境界に到り、何となく悦豫を覺ゆることになるのである、と云ふが如き意味を以て調息の説明がしてある。又往古より呼吸と精神との關係に就ては『息調則心調、息外無心、心外無息』等の語もあれば、又前にも云ふた、『心息二つながら調和

して、心身共に悠々安適』などの句もあれども、扨然らば如何にすれば、息外無心の妙は得らるゝか、心息二つながら調和し得るに至ることが出來るかと云ふ、其方法手段に就ては全く欠如して居るのである、眞の調心は眞の調息に待つべく、眞の調息は亦眞の調心に待つべく、此二者は全く唇歯輔車の關係あるものなるに、未だ世に其關係を見出して、そこに聯絡を附け、而してそれに適したる方法手段を設けたるなきは洵に斯界の恨事と云ふべく、余が不完全ながらも今玆に調息法として組織したものは、たゞ此不備を補ひ、此不足を充たさんとする婆心に過ぎないのである。

（二）組織的調息法

之れより愈々組織的調息法に就て講述すべく、先づ最初の努力呼吸から順次に説き明かすことにする。

（イ）努力呼吸

先きに述べた調身法中の姿勢態度をなし終らば、先づ其身相の儘にて體を靜かに寛やかに、前後左右に少しく搖かし廻すこと四五回して後ち、大地に身をゆり据ゑたる如くにキチリと搆へ込み、次に口を結んで鼻からして、太とき息を呼出吸入する、即ち横膈膜の上下運動をなすこと五六回にして、それより後ち眼は輕ろく閉ち、左右の手には少しも力を加へるなくして膝に組置き、下腹部にはウンと氣力を充たし、自己の身は、宛も泰山の巍然たるが如き姿であるとの想ひに住すべし、此時若し他よりり見るあらんか、其人は宛も、泰山の雲間に聳へたるが如く、例令八風吹き荒むとも、ビクとも動することなき

嚴然たる姿勢、從容たる態度となつて居るやうに注意せねばならぬ。

◉努力呼吸の方法

▲吸氣　先づ吸氣より始むべし、其方法左の如し、空氣を鼻よりスートー吸入れながら、先づ肺に一杯に充しつゝそれを順次下たに降して、下腹部即ち丹田中に滿たす意持になる、すると下腹部即ち丹田は前へ膨らみ出る、是を吸氣の『胸充』『腹滿』の二法と云ふ。

（注意）空氣を胸に充たす、即ち肺に十分空氣を入れるには、胸を少しく上に揚げ、又横にもチョット廣げるやうにすべし。

▲持息　前の如くして空氣を吸入れ終つたならば、直ち

に下腹部にウント氣力を充たして且らく其儘に耐へて居る、是を持息と云ふ、而して此持息をするには、『漏氣』『充塞』の二法がある、空氣を吸ひ入れ終つた後ち、下腹部にウント氣力を充たし、そうしてそれを或る程度迄其儘耐らへて居る、是を則ち『充塞』と云ふ、而して此充塞をするには、必ず鼻から少しく氣を漏らさねばならぬ、是が即ち『漏氣』である。

（注意）此持息は、生理的にも、心理的にも最も必要なとなれども、已でに病態に在る人は大に注意し決して無理をしてはならぬ、又漏氣は多過ぎぬやうに、充塞の時間も、其人の力に應して先づ七八分位に止どめ置くべく、又此充塞の時には、丹田以外には必ず力を充たさぬやう、それから臍の上部の處は必ず凹ますやうにすべし、此臍の上部を

凹すとは常にも忘れぬやう注意すべき、肝要の點でなる。

▲呼氣　右の如く充塞して後ち、徐々に息を呼き出すべし、此呼氣の時には、必ず『膨滿』『緊縮』の二法を忘れてはならぬ、先づ息を呼き出すには、持息の儘にて、尙それに一段と力を加へ、下腹部を膨滿さする樣の心持となりて、徐々と宛かも線香の煙の如く、細く長く吐き出す、之れを膨滿の呼氣と云ふ、斯く膨滿の呼氣をいつ迄も繼續して居ると、腹部は次部々々に凹くなる、而して其凹くなるに從つて緊縮の狀態を執らねばならぬ、言換れば、腹が凹くなるに從つて、ひきしめて縮ませ、凹くなるだけうんと凹ますやうにする是を緊縮の呼氣と云ふのである、

此膨滿と緊縮との二法に依つて始めて完全なる呼氣が出來るのであるから、此二法に就ては大に意せねばならぬ。

▲小緩　右の呼氣が終りたらば、又直ちに前の如き吸氣に移るのであるが、此呼氣から呼氣に移つる境、即ち呼氣の終りと、吸氣の始めとの間にチヨツトたゞ少しの緩るみを與へる、是を少緩と云ふ。

右にて努力呼吸の方法の一般は説明し終つたが、此努力呼吸は、組織的調息法の基礎となるもの故、細心の研究と熱心の練習とを要する次第である。

（四）丹田呼吸

努力呼吸を何回となく、繰り返へし々々々々々やつて居

ると、次第々々に持息の時間が短かくなつて來る、斯くして愈々持息する時間の最も短かくなつた時が此丹田呼吸である。

◉丹田呼吸の方法

此呼吸法は、吸氣も呼氣も、努力呼吸と少しの違ひもなく、たゞ其異りは持息の長短にあるのみである、即ち此丹田呼吸となると前と違つて持息を永くやつて居る必要はなく、たゞ漏氣と充塞とをチヨツトやりさへすればそれで宜敷いのである、故に此丹田呼吸に至りては其方法を説明するの必要はない。

（注意）此丹田呼吸は世に行れて居る、腹式呼吸とチョット其形式が似て居るやうであるけれども、其實は大に相違して居る、何となれば、彼の腹式呼吸は始めから、持息など云ふとはないのであるが此の丹田呼吸に至りては、先づ持息をなし、それが段々上達して永き持息の必要なき處にまで進歩したのであり、又呼氣に於ても膨滿緊縮の二法などありて、其の實質に於ては大なる相違がある。

右の丹田呼吸を何遍となく繰返へして相當の時間を繼續すると、其内に呼氣吸氣倶に次第に微になり、後ちには殆んど無呼吸に近き狀態となることが出來、尚それより次第々々に進歩して、愈々眞の體呼吸となるのである。

（八）體呼吸

此體呼吸は、呼吸の最も上乘なるもので、前の努力呼吸も丹田呼吸も一面から見るときには、全く此體呼吸狀態に達するの方便たるに過ぎないのである。

丹田呼吸が追々進み來ると此體呼吸となるのであるが、扨此體呼吸に至つては最早別に呼吸の仕方や法式などのあることなく、極端に云へは呼息もなければ吸息もなく茲に至ると全く呼吸器ばかりの氣息ではなくして、全身八萬四千の毛孔から、雲蒸し霧起るが如くに呼出吸入するの呼吸となるのである、而して此狀態を得たる人は、宛かも古德高僧が禪定三昧に入りたる時の如く、心身自然に脫落して身は安適となり、心には煩惱もなければ、

妄我もなく、全く個我を脱して大我と合し、『宇宙の氣息は自己の氣息』、『自己の氣息は宇宙の氣息』と云ふが如き境界に至るのである。

眞の體呼吸は、斯く容易ならぬものなれば、吾人等が端的に之を得やうとするのは、全然無理なことなれども然し、之れが呼吸法の最終の目的であり、最上乘であるから、必ず先づ之を得るを目的として努力せねばならぬ、殊に今此修養法の上から見ても、精神作用の公案の最もよく働くのは此體呼吸の狀態の時であるから、此修養法を實修するときには、眞の體呼吸は容易に得られずとも、實修の度毎に、此體呼吸の眞似をして居り、そうして追

々に其眞物になるやうに勤めねばならぬ。

右樣の次第故、此體呼吸には別段の法式等はあることなくたゞ腹に氣力を充たして、吸出吸入ともに、自然の儘になし置くと云ふの外別に仕方はないのである、然し此氣力を充たすと云ふ、その氣力は、普通の力ではなくして氣である。即ち一元の大氣とか、浩然の氣とか云ふ、其氣を指したものであるから氣を充たすと云ふことは、少しくむづかしく其眞の味は、ごうしても修養を積んだ上でなければ分らぬ故、始は先づそれ等に頓着なく、輕ろく力を入れて居る位のことで宜敷いのである、それから呼吸の工合は呼息も吸息もたゞ自然の儘に出入りして、

別に注意も、又意識もせぬやうになつたならばそれでヨシとし、それから追々上達するやうに勵まねばならぬのである。體呼吸は斯く容易ならぬものなるも、然し出來ぬと云ふてやらずに居つてはいかぬ、前にも云ふたやうに先づ其眞似をして居ながら、此時に專ら精神作用の側になる、公案を働かするやうに勤むる、是が極めて肝要なことである。

右にて組織的調息法の基礎となる、三種の呼吸法は略講說し終つたが扨此呼吸法に三種の區別をなし、而して其努力呼吸より丹田呼吸に移り、丹田呼吸より體呼吸に至ると云ふ順序は、實に他に類例なき、獨得の發明法と云

ふても宜敷く、斯くしてこそ始めて眞の呼吸の目的が達せらるゝことになるのである、然しながら、呼吸法が如何に完全であらうとも呼吸はやはり呼吸であつて、生理的作用の範圍を脱することは出來ない、已に生理的作用の圈内にあるものとすれば、精神作用の支配を受くるものであるとは云ふ迄もなく、已に精神上の支配を受くるものである以上は、眞の呼吸作用の目的が最も完全に、圓滿に達せらるゝには、どうしても或る精神作用に待たねばならぬのである、加之、本修養の終局の目的を達するには飽くまでも精神作用が主となつて働き、呼吸作用の如きは謂はゞ其補助機關たるに過ぎないのであるから

以下に講述する精神作用に就ては、十二分の注意を注いで頂きたいと云ふことを特に書き加へて置く次第である。

次に三種の呼吸中に、最も誤り易く、又疑問の起り易きは努力呼吸であるから、左に二三の解説を加へて置くことにする。

◎努力呼吸につき注意すべき事

一、此の努力呼吸をなすときに當つて、始の内はとかく鼻より吸ひ入れたる息が、胸膈のあたりにつかへて、下腹部へ降らざるやうの心持がするものなれども、少しく馴るれば直に胸膈を素通りにして、ズーツと下腹部へ下がるやうになる故、始の内少し注意をし且つ辛棒して頂きたい。

一、又氣力を丹田に充たすと云ふことにつきても、初の内は胸膈より頭腦へかけてのみ、氣力が充つるものなれども、之れ亦注意して成るべ

く下へ〳〵と氣力を充たすやうにすれば、馴るゝに從つて、下腹部以下は盤石の如く、胸膈以上は洞然として、少しも重量を感ぜぬやうになるのであるから、茲にも大に注意して頂かねばならぬ。

一、又初の內は、腹部又は胸部或は後腦のあたりに、少しの痛み、又は不快を感ずることあるも、少し馴るれば、何等の痛みも、不快も覺えぬやうになるから、それを苦にしてはならぬ、併し人に依ては其の痛みや不快を大層苦にするものもある故、それ等の人達は初は努力の度を減じて、次第々々に其の度を增すやうにしてもよろしいのである。

一、若し已に重き胃腸病、心臟病、肺病、又は重き腦病等に罹つて居る人ならば此の努力呼吸を暫らく見合せ、次の丹田呼吸を以て、之れに替へ然る後ちに徐々と努力呼吸をやるやうにすべし。殊に肋膜病や、肺病に罹つて居る人は必ず、呼吸する時に胸部を劇しく動かさず、たゞ下腹部より靜に輕く呼吸し、輕快に趣くに從ひ其度を強くすべし。

◉努力呼吸の七原則に就て

余は從來、此努力呼吸を人に敎ふるに際して、便宜の爲め往々天台止觀の十二種の呼吸法などを借り來りて、其敎材に供したことがある、然し其呼吸法は、已に簡單なる一種の調息なる故、努力呼吸說明の材料としてはとかく妥當を欠いて居つた、それ故嘗て此組織的調息法を始めて組成した時の腹案に係る、努力呼吸の七原則なるものを、今度更めて公にすることにした。

抑々此胸充、腹滿、漏氣、充塞、膨滿、緊縮、小緩なる七原則は、往古數千年前より研究されたる、呼吸法若くは調息法中に、名稱は異つて居ても其形式の一部分づゝは含まれてあつたが、然し斯く具體的に組織したものは、今是を以て嚆矢とすべきである、凡そ自然の呼吸法、若しくは完全なる呼吸法としては、どうしても右の七原則樣の方法が完全に組み立てられて居なければならぬ、なぜなれば兼て本書中にも說いて置いた、呼吸の目的

なるものを充分に達せしめて、瓦斯の交換作用を旺盛にし、血液の循環を最も良く促進させ、營養分を豐富にし、脈管壁の硬化を防ぎ、且つ腦の働きを良くする等に就ては、是非とも此七原則に法る處の方法形式が必要であるからである、それから又此七原則を組織するに就ては、少しの人工的細工をも弄せず只自然の作用を自然の儘に組み立てたものでなければならぬから今此の七原則は、少しも自然に戻つた處のないやうに組織したのである。

第四節　調心法

（一）公案

本修養法を實修せんと欲する人は、先づ其習修するの始に於て公案なるものを撰定して置くの必要がある、『公案』

とは何であるかと云ふに、本修養法に於ては根本要義として、先つ以て實修者其人が、自己の希望であり、目的である處の事柄を、最も適切に簡明に謂ひ顯はし得ることの出來る、或一個の言葉、若くは一種の文句を案定して置かねばならぬと云ふことになつて居る、それで其文句又は言葉を指して『公案』と名稱したのである。

尚ほ詳說すれば、先づ自分が今此修養法を實修するのは膽力を養成するの希望がある爲とか、病氣を治療するの目的であるとか、精神修養又は宗教上の信仰を得るのが目的であるとか、何か一の希望と目的を有して居ることは云ふ迄もない、そこで其希望又は目的の爲に此修養法

を實修しやうと欲する者が、先つ以て其目的であり、希望である處の事柄を、最も簡明に、直截に謂ひ顯し得る一種の言葉なり、文句なりを撰定するのである、例せば膽力養成を望む者ならば、『己身皆膽』とか、『充氣全身』とか何でも宜敷き故、膽力養成に契當したる文句なり、言葉なりを撰定して置くべく、又多病の人ならば『無病强健』とか、腦の惡るい人ならば、『頭腦健全』とか、すべて自分の求むる處に適切なるものを自己に案出して確定し置くべく、若し又死生の一大事を決して安心立命を得んと欲する人あらば、『生死一如』でも、『死生同如』でも、『死は歸也』でも、『往生極樂』でも、『我生天國』でも其他之に類似して居る句を

我流なり、又は經典等より見出してなり、何づれにても宜敷故、それを確定し置べく、尚ほ又一歩進んで、宗教上の信眞念を培養し、眞の確信を得て靈と同化し、其を體得せんと望む人あらば『神』又は『佛』、或は『靈』と云ふが如き句を擇み置く、之を公案を定むると云ふのである。

そこで此公案を定むるに就ての第一要件は、前にも云ふた通り、何なりと自己に求むる處の目的に對して極めて適切に契當し、而して此公案を持つて修養するときに當て、其公案の意味合などに就ては少しも考へる必要なき文句、即ち最も簡潔でありて、又最も意義の明瞭である文句を撰定することである。それから今一つ肝要なこと

文句の極めて簡單なるをヨシとする點である、右に擧げた類例は、大概四字づゝなるも、之れは公案なる意義を知らしむる爲めに擧げた迄であつて、實は四文字では多過ぎる。二字若くは一字で宜敷しい、假令へば病身や虛弱の者ならば、『健全』とか、『强健』とかの二字か、又は、『健』の一字で宜敷く、膽力養成を望む者は『膽』の一字と云ふやうに極切り詰めたものが宜敷いのである。

次に此公案なるものは、始めに一度定めたならば、其公案は或る期間內は成るべく替へぬやうにすることが肝要であるけれとも、其公案が觀念か、若しくはそれに近きものとなる樣になりたらば、今度は時々別の公案を設け

何か他の目的に向つて臨時試驗的に、其觀念力を應用して見ても宜敷い、否時にはそうしなければならぬこともあるから其邊は適宜にすべきである。

次に又此公案なる名稱は、禪にて云ふ公案と同名である爲に、とかく混同する者がある故、今左に一言して其區別を明にして置くことにする。

▲禪の公案との區別。

禪の公案なるものは。坐禪をする者が師家より授けらるゝ、或る一種の文句で、例せば『隻手の聲』とか、『無』字とかであるが、今茲に余が云ふ公案と區別するときには、左の如くになる。

禪で云ふ公案は、極めてむづかしくして、其如何なる意味合のものかは、到底尋常人の解し難き文句を殊更擇みたるものなるも、余が云ふ公案はそれと反對に、其意義極めて明瞭で其意味合に就ては少しの工夫も分別もい

らぬ文句を用ふるのである。

又禪で云ふ公案は、公案其ものが修禪の目的ではなくして、心性達觀の方便となるのであるから、其文句は師家の授くるものなれば、何でも宜敷いのであるが、余が云ふ公案は、公案其者が直きに目的であるから、實修者其人が名々に其希望に應じ目的に契ふたる文句、即ち『公案』を定めて置いて宜敷いのである。

右の外細かに論ずるときには、まだ種々に區別すべき點はあるも、斫は專門的に渉りて今の所要ではなき故すべて略することにするが、とにかく禪の公案と、余が云ふ公案とは名相同じきも、其意味は根本に於て相違があるから彼此混同せぬやうにせねばならぬ。

(二) 組織的調心法

組織的調心法とは、本修養法中の骨髓であり、眼目である處の觀念を得、

更に進んで確信狀態に達し得るの心意修練の方法手段を云ふたのである、古來より調心法として說き敎へてあるものも尠なからず、殊に佛敎などでは此方面に最も重きを措きて、種々なる觀念法なるものが說いてあり、而して其觀念法なるものは、全く此調心法に外ならぬも、然し其多くは極めて煩鎖なる宗敎的儀式の上に組立てられてあつて、到底通常人の爲し能はぬ方法となつて居るのであるから、之を以て一般人に推奬することは到底不可能である。

そこで余が今玆に組織した調心法なるものは、敢てむづかしき宗敎的儀式に依りたるものでもなければ、又たゞ心意作用の一方面からのみ組立てたるものでもなく、前來述べ來たりたる如く、生理的の呼吸作用と伴つて、組織的に、器械的に、强制的に先づ雜念を去り、無念を超え、觀念に到り確信狀態に達し、以て本修養法の目的全體を、完全に體得することが出來るやうに組織したのである。今左に順次解說すべし。

(イ) 腹　讀

腹讀とは、自己に確定した「公案」を腹中即ち丹田中にて讀むと云ふことで其方法は、左の通である。

先づ生理作用中の努力呼吸を爲すときに當つて、息を呼き出す時にも、吸入れる時にも、下腹部に持息して居る時には尙更のこと成るべく間斷なく、『公案』を下腹部即ち丹田にて讀續けて居る之を稱して「腹讀」と云ふのである。

腹讀、即ち腹で讀むの考ふるのと云ふとは、如何にも常理を逸したるやうなれども、其はたゞ腦を使ふことを自覺しないで、腹で讀んで居るやうに感じて居ることを指して腹讀と云ふたので、決して腦を使はぬと云ふ意味で

はない、そこで其方法は先づ腹中則ち丹田中に公案の文字が在ると假定し、眼を閉ぢてそこに注意しながら、公案の字を讀むやうにとそれにのみ專心勤めて居る、すると自然に腹の內にて讀んで居る心持になることが出來る。斯くの如くして腹讀を繼續して居るときには、先づ一方の生理的なる呼吸作用に依つて腦が追々冷靜となりて雜念が減じ來り、又一方の此腹讀なる注意の集中作用に依ても、雜念が次第に消散して遂に朦朧とした精神狀態となる、かくて一度朦朧の狀態にはなるものゝ、間もなく再び腹讀中の公案が現出して、それが遂に觀念ともなれば確信狀態ともなるのである。

であるから此腹讀の如きは極めて詰らぬものゝやうなれども其實此腹讀なるものは觀念となり、確信となるの種子であつて、觀念と云ひ、確信と云ふも、たゞ此腹讀中の公案が萠芽し、生長したに過ぎないのであるから、此腹讀なることを等閑視してはならぬ。

▲腹讀の便法

公案の文字を腹讀するに就て、文字では其形複雜であるから、ちよつと丹田中に浮み難いと云ふ人がある、そこでそう云ふ人は先づ始めに文字でなく、丸い玉の如き形を腹中に入れる稽古をして見るべし、其方法は「紙か布に直徑八寸位の玉を畫きてそれを丁度丹田の前に當る處へ張

り置き、始め其玉を見詰めて眼に印象させ、而して後ち眼を閉ぢて腹中を見るやうな心持になり、そうして其玉が丹田に入り來つて歷然として存在して居ると云ふ事を思ひ詰めるやうにする、斯くして玉が丹田中に顯はるゝやうになりたる時に於て、始て其玉の中へ公案の文字を彫刻するが如き心持になつて專心努力する時には、大概たやすく成功するものである。

尙ほ其玉を入れる代りに、月を攝して入れるとにしても宜敷い、之れは十五夜の如き圓月に對して、しばらく修養し、そうして其月影を丹田中に寫し入れるので、此方法に依ると案外容易に成功する事がある。

以上の如く數種の方法は設けて見たものゝ、要はたゞ、公案の文字が丹田中に讀み得らるゝやうになればそれで宜敷いのであるから、其方法などに執着せぬやうにせねばならぬ。

通常の人は多く何か或ることを考ふるとか思案するときには、たゞ頭腦をのみ使ふから、そこで血液は益々上昇し、腦の働は紛亂して、遂に滿足に其の事柄を思考し得ぬばかりでなく、腦をもいたく損害することになるのである、然るに今此の修養法に依て、腹讀とか觀念とかを丹田中に於てするの習慣を附け置くときには、平素に在つて、何事を考ふるときにも、直ちに頭腦を使はず、丹田中にてすることが出來るから、腦は冷靜となりて、思考力が强くなるばかりでなく、如何程思考力を費やさうとも腦を害すると云ふやうのことは決してなくなる

のである。
禪學などで、或る一つの公案に就て工夫すると云ふときには、初から其の公案を觀念にしやうとするから、容易に出來ないのであるが、今は腹讀と云ふ、一種の器械道具を以てするから、たやすく其の觀念が得らるゝのであつて、之れ等も本修養法の特色の一つとして多少誇るべき點である。

（ロ）觀念

今余が云ふ觀念なる語は、普通心理學にて云ふて居る觀念とは、全然別種に屬して、茲では專思とか、專念とか云ふ如き意味となるのである、若し之を具體的に云へば公案其ものゝ義理を最も明瞭に、最も深く、自己の心象の上に刻み附け、そうしてたゞそれにのみ專思專念とな

つたときを指して觀念と云ふのである、而して此觀念なるものは、實に左の如くにして、得らるゝのである。

▲觀念之一

先づ前の努力呼吸と倶に、公案を腹讀して居ると、呼吸の方は段々進んで腦は冷靜になり、雜念が減ずる、雜念が減ずるに從つて一方の精神作用の腹讀は尙ほ進んで來る、此腹讀が進めば進む程、雜念は絶えて來る、斯くして雜念愈々消滅したるときに一度朦朧の如き狀態となりて、腹讀中の公案がチヨツと影を潜むる心持がする、然しそれはしばらくの間で、忽ち又其公案は現はれ來たりて、追々に明瞭になるを覺ゆるやうになるのである。

前の腹讀の時には、公案を讀むと云ふことに就て始終注意を要するも、此觀念になりては、前の腹讀の時の注意なる習慣の惰力の爲めに、最早注意もなにもなしに、自然任運に「公案」が丹田中に現はれて來るのである、修練の結果として心意の狀態が玆に迄進み來りたるときを稱して余は之を「觀念の一」と云ふのである。

此觀念の一なる狀態を得たばかりでも、最早疾病其他に對して多大の效果を奏するものなるも、然しながら眞に治病其他の目的を達しやうとするには、どうしてもそれより一段進みたる左の狀態に達せねばならぬ。

（注意）既往の實驗に徵するに、此觀念狀態だけを漸くにして得たばか

りでも、それを持續し勵修した結果、難症を治癒した者がいくらもある故、せめては之だけにても早く得るやうに勤めねばならぬ。

▲觀念之二

右の如き觀念狀態になりたるとき、尙ほ一層勤めて止まず、其現はれたる公案を持續して居る樣にすると、愈々益々公案は明瞭となり、一點半點の雜念の汚もなければ妄慮の垢もなく、たゞ其公案のみが、宛も朗々たる秋夜の圓月の如くに、自己の丹田の中に炳乎として浮んで居るやうになる、之を稱して『觀念』を得たと云ふのである。
斯く『觀念』を得たりしときに、尙ほ更ら修練を繼續するときには、此觀念狀態となりたる公案は、一種の大氣とな

つて、全身中に瀰綸充滿し、活潑々々地の働をして居ること、宛も一塊の火團が丹田中に横たはり、而してそれより發する炎々たる焰が全身中に燃え熾つて居るが如きを覺ゆるに至る、之を稱して余は『觀念の活動力』と云ふ。

上來述來つた如き狀態に達した時には、全く『公案即自己』、『自己即公案』となり得たのであるから、玆に達して始めて自己の肉體を自由自在に取扱得るの境界に至るのである。

此の如く、無病强健なり、膽力養成なり、惡癖矯正なり意志の鞏固なり、何なり自分の目的とし、希望とする事柄に就ての公案が前陳の如き働をなすに至り、而してそれを持續することが出來得るやうになれば、必ず病氣あ

る者は治癒し、小膽者は大膽となり、意志も鞏固となれば、惡癖も矯正さるゝことゝなるは、毫末も間違のなき實驗上の事實である、然したゞ茲に問題となるのは、此觀念狀態を得ることの成否遲速と云ふことのみであつて、若し一度び之を得たりし曉には、最早目的を達し得るや否やと云ふやうなことは問題とならぬのである。

（注意）此觀念狀態を得るの時期に就ては、其人の性質、體質、病質、又は勉、不勉等に依りて一樣にゆかぬは無論なるも、然し勉めて止まざれば遲速はとにかく必ず、目的を達し得ると云ふことを、余は茲に保證し置く。

斯くして觀念を得たならば、其上に尙ほ一層奮勵努力し

て、最終の目的であり、修養界の上乘である確信狀態に入ることを勉めねばならぬ。

(八)確信

▲確信に對する私考

觀念と云ふも、確信と云ふも、全然別個の心的作用ではなく、否、實質は全く同一であるも、たゞ其度の深淺と其働の强弱とに依つて二樣の名稱を附したまでゝある、觀念と云はるゝ時代には、多くは肉體の方面に屬して小さく、確信となりては、完く靈の方面に就ての働をするので甚た大なるものゝ故、此點から見たときには、此二者に判然たる區別があるやうに見ゆるも、然し丌はたゞ働

の上からの區別であつて、實質上の區別ではなく、實質上からすれば、飽迄も同一の心的作用であつて、たゞそれが進歩したに過ぎないのであるとは、余が曾て陷りたりし謬見であつて、本書の初刊には確に其意味を以て、此『確信』を説明して置いたのである。

然るに其後四十一年の秋より、四十二年の春にかけ、約半歳に渉りし山籠修養の賜として、余はゆくりなくも、自己の心意の外に、靈なる或る力の存在を自覺し、而して又其力と自己の心意の接觸との可能なるを自驗し得るに至つて、茲に始めて眞の確信狀態は此二者の吻合接觸に依つてのみ得らるべきものなることを自知し得て、

始めて余は既往に於ける余の考の謬でありたることが分つたのである。

余は斯くして實に確信狀態なるものは、如何に苦修精練を加ふるとも、ただ自己の心意作用のみにては到底不可得であることを悟りたると倶に、自己の心意の甚だ憑み甲斐なきものなることをも知つたのである、然り洵に自己の心意作用のみにては到底不可得である、けれども亦自己の心意作用を離して別に之を得ることも不可能であつて、其之を得るの能力はやはり、自己の心意内に在つて他にはないのである、自己の心意は内因であり、靈の力は外縁である、内因に於て淳熟せざれば、外縁の來り

加はることなく、此内外の因緣相熟し、相合して始めて玆に『確信狀態』を得るに至る、『池水淨ク月宿ル之ニ』とは、蓋し此間の消息を謂ふたのであらう、自力に始まつて他力に終り、他力よりして又自力に返へる、自他融合、能所無二、靈が自己乎、自己が靈乎、靈にもあらず、自己にもあらず、渾然融合、不二無別、爰に到つて始めて、宇宙の根本義を確然悟信し、體得し得たことゝなり、軈て是が『確信狀態』の妙境に到達したことゝなるのである。

余が『確信狀態』に對しての解釋は實に此の如きものである、然し是は唯、自己の實驗に依てのみ得たる考であつて、畢竟我流たるに過ぎないから、或は誤つて居るか

も知れぬが、歼は一に識者の批判に任すことにする。

▲確信狀態を得るの順序

先づ呼吸作用は愈々進んで、體呼吸か若くはそれに近き狀態となりたる頃、精神作用の公案の觀念は、愈々强く大きく、益々深く博く働きつゝあるときに當つて、忽然宇宙の或る何者かの大なる力に觸れたる時に於て、始めて『確信狀態』となるのである。

今其ありさまを云へば、既に已に一切の妄想雜慮の絕え果たることなどは言ふ迄もなく、己我もなければ、自己もなく、ただ在る丹田中の一個の觀念(神又は靈、佛陀等の公案が已に觀念となつて居るもの)が次第々々に擴大し來

りたる時に、心境茲に一變して眞の無念の狀態となる、而して此間或る何物かゞ加はり來りて眞如の本性活躍し、身は是れ天地と同樣、萬物と一體となり、心は全く宇宙の大靈と同化し終りたる如き狀態となる、此時此際、自己即神であり、佛であり、又或は神の靈光に接したるものともなれば佛陀の慈懷に抱れたる人ともなるのである、然し斯る眞狀態に至りては、到底筆舌の能く及ぶ處ならぬは無論のこと、畢竟するに自身實驗の上にて、其眞態を自覺するより外なきものなれば、茲に至りては唯達人の達觀に委し、悟者の悟見に讓るの外詮なきものである。

若し然れば开は到底常人の企及し得ぬことであると思ふ

人があるであらう、然り其妙域に達するは實に容易ならぬことである、けれども今此修養法に據り、徐々と修練の功を積む内に、其『確信狀態』の幾部分づゝを得ることは決して難事ではない、例へば各自の職業が自己の天職となりて、其妙諦を悟得するに至るとか、又或は吾人が道を信じ、道を行ふ上に於て、此『確信狀態』の働きの幾分づゝかゞ顯れ來ると云ふ位のことなれば、左程の難事ではなからうと余は堅く信じて居る、それ故斯道の修養者は、必ず〳〵厭かず倦まずに勉め勵み、責めて其幾分づゝなりと漸々に體得して進み行くやうに心懸ねばならぬ。

第五節　要約と注意要項

本修養法の實修方法は、前節に於て略述べ盡したるを以て左に其要點を約

說し、且つ此修養法實修者の心得置くべき要點數項を摘記し置くべし。

▲要約。

初め先づ調身法に於て、形の如く姿勢態度を調へたならば、調息を始めて努力呼吸より段々と進み行くやうにし、而して一方精神的なる調心の側は其努力呼吸と倶に先づ腹讀を始むべし、(努力呼吸の出來ない人は其時から直ぐに丹田呼吸をなすべし)斯くして調息法は丹田呼吸に進み、丹田呼吸よりは體呼吸に近き狀態に進み行く又一方では、雜念妄想が去り行くと倶に、腹讀は益々進んで、觀念の一となり、尚ほ進んでは觀念の二となり、而してそれが固信となり、其固信の域を脫して遂に此修養法の最終の目的であり最上乘の極意である、確信狀態に達することゝなるのである。

▲圖解說明。

圖解中の の如きは、呼吸の出入を表はした者で、＼ は呼息であり、／ は吸息である、／ の如き線を畫きたるは意味あることで、／ の線は

息を吸入れるときに、氣息の這入る處を示したのであり、……の點線は氣息でなくして力の下腹部に這入る處を顯はしたのである、體呼吸のときの水平線は、殆んど無呼吸に近き狀態を示したのである。

精神作用中にある、黑の斑點は雜念紛起の有樣を畫きたるもの、白色の處は雜念のなき處、黃色は觀念、赤色は確信狀態である、それから觀念より固信に至る中間に白色の處のあるは、同一心意の進步であるけれども、一はたゞ自己のみの心意の進步であり、一は他の力の加はるありて、其間に自然と區別し得べきものがあるのみならず、此觀念より進んで確信に至らんとするときには、又一度無念の如き狀態となることあるを以てそれを知らさんが爲めである。

△呼吸法に就ての注意。

呼吸は必ず鼻よりして、口中よりせぬやうに注意すべく、それから息を吸ひ入れる時に長く引かぬやうに、呼氣の時にさへ十分に吐き出だし、肺の

中には殘氣以外の少しの空氣も殘り居らぬやうにさへすれば、吸氣の時には、世に謂ふ深呼吸の時の如くに、それ程長く吸入れて居らなくとも、前に說いた胸充、腹滿が出來ればよろしいのである。

▲實修の時と回數。其他

本修養法を實修するものは、其人の身體の工合、業務の繁簡、周圍の事情等によりて、一樣に定むるとは出來ぬが、病人は別として先づ普通の人ならば大概、初め三四週間位の內は、朝と就寢の前とにて每日二回程は、三四十分から一時間位の間實修するやうにすべく、其後は其人々の適宜にて宜敷しきも、成るべくは日に一二回位は實修するやうにせねばならぬ、それから常に繁劇な業務に從事して居る人などは、時間を一定して實修しなくとも、十分なり二十分なりの少閑を得たならば、其時には必ず努力呼吸なり、丹田呼吸なりを、時と場所とに應じて適宜にやるべし、又注意すべきとは、實修の時、呼吸する每に、前に屈し、後に反り、顏面をゆがめ、

口を曲げる抔すべて見苦しき形容をしてはならぬ。

それから病人の實修時間は、其容態に依つて一樣に極めることは出來ぬが、成るべくそろ／＼無理をせぬやうに、そして少時間づゝにても日に何回となくするがよし、若し病態に依つて、全然調息の出來ない者は、たゞ口を閉ぢて鼻からのみ息をなし、そうして觀念だけをするやうにすべし。

▲實修の場所

實修の場所はいづれにても差支なく、隨時隨所に於てするやうにせねばならぬ然し始めの内は靜かなる所に於て稽古するも宜敷いが、追々馴れ來りて後ちは、如何なる場所に於て實修しても、靜所でやるときと少しも變りのなきやうにならねばならぬ。

第六節　餘則、三法。

本修養法を實修する者は常に左の心得を忘れぬやうに心

懸け、必ず實行すべし。

(一) 常時の丹田の鍛錬

先づ第一に肝要なるは、行住坐臥とも常に恒に下腹部即ち丹田に氣力を込めて、いつもそこを留守にせぬやうにすることゝ、それから少しの閑暇にも、丹田に氣力を充たし、又は丹田呼吸をやりつゝ、何なり定めたる公案は、丹田中に臆念して居るやうにすることである、此事は必ず忘れぬやうにすべく、暫く注意して斯くする習慣を附けるときには、丹田の鍛錬には實に驚くべき程の效果を奏するのである。

(二) 就眠の際の心得

夜分就眠の爲、臥褥に入りたる時には、先つ仰臥して兩足を寛く伸べ、双手を以て胸部より、腹部腰部の邊迄を撫で下ぐること四五回して後ち、其手は兩腋の下に輕く伸べ、それから横膈膜の運動と倶に鼻より荒き息を四五回吐き出し、又鼻より吸入れながら、下腹部と四肢の先きとへ、ウンと氣力を込め、そうして今度は、鼻より徐ろ〳〵と、息を吐き出すに隨て、丹田と双手双足の氣力を段々緩めて息をスツカリ吐き出すべし、それから又、前と同じ仕方を繰り返すこと、六七回より十二三回に至るときには、頭腦は段々冷靜し、兩手兩脚は次第に温度を增し來り、雜念も從つて除き去らるゝ事となる、抑斯

く一方では呼吸法をやると同時に、一方では、それと倶に精神作用の方を大に働かせねばならぬ。

其方法は先づ一方の呼吸は呼吸でやりながら、病人ならば先づ以て「今夜の内にスツカリ病氣が癒つて仕舞ふ、ア、誠に愉快である」と、云ふやうな治病の信念と、愉快の感念との二つを持ちたる儘、ズツト眠に就くやうにすることであつて、此方法の極めて有功であることは、今日迄の實驗上にてすべての人が皆證明して居る處である故、人々各自は必ず之を怠つてはならぬ。

但し茲に注意すべきは、病氣の輕重と難易とによりて、呼吸の時の力の入れ工合に大に斟酌すべき點のあることで、今右に說いた處は、さ

したる病氣のなき人を目當としたもの故、之を標準として、他はそれ〴〵各自の考により適宜にせねばならぬのである。

(三) 朝起の際の心得

朝寢床を離るゝときには、且らく丹田呼吸と公案とで心身を安靜ならしめ、起床して後洗面終らば、直ちに靜淨なる空氣中に(坐敷でもごこでもよろし)直立し、先づ兩手を以て腰部を押へ、横膈膜の運動と倶に荒き呼吸をすること六七回にして後ち、鼻より息を吸入れ丹田に力を充しながら、少しく後に仰ぐやうにし、今度は息を吐き出しながら、前の方へ少しく伏すやうにすること數回、次には同じく吸息して丹田に力を充しつゝ兩手を上に擧げ、

呼息しながら丹田の力を緩めつゝ、其手を下に下げる等の運動法を適宜に行ふて後ち、坐に就き正式の實修法に取りかゝるべし。右の外に尚ほ種々なる運動法はあるも要するに幵は人々が意に適したるやうに定めて可なるべく所詮は、丹田に關係なしに、ただ手足をのみ動かして居るやうな者でなければ何にても可なりとするのである。

結論

今當に結論を草すべく、筆を執りたる折しも、松村介石、齋藤松洲兩先生より贈り玉はりたる、其合著に係る、『老莊畵談』が到着した、擲筆直ちに通讀一過、先づ余の心象に深く映じたのは、其文の妙、其畫の妙、倶に確かに後代に範として遺すべき、近代稀有の名著であると云ふの感想であつ

た、就中、其寓言の一章に至つては、筆端は直ちに馳せて宇宙の奧祕を發き、書は九年大妙の妙を畫いて愈々妙なるを覺えた、加之、余は偶々此寓言の一章を讀み行く內に圖らずも前來講じ來つた、息心調和の修養法の根本意義の此間に含まれてあることを瞭かに知り得たので、取り敢へずそれを闡明して本書の結論とすることにした。其文に曰く

顏成子遊謂郭子綦曰、自吾聞子之言、一年而野、二年而從、三年而通、四年而物、五年而來、六年而鬼入、七年而天成、八年而不知死、不知生、九年而大妙。

一年にして野となりたる時代は、獨り自ら强くなり、豪くなり、盛んに氣を負ひ、壯語大言す、吾黨の士の內にも努力呼吸や、腹讀に屈托して居る。幼稚の境を漸くに

脫して、少しく進み來るを覺ゆると同時に、吾は天下の修養家なりと大威張して喜んで居るそれと同じ境界である、扨又それより少しく進み來りて無念の域には至りたるも未だ觀念狀態には入り難く、無有の二境に彷徨して居る時代は、莊子の所謂從である。野を過ぎ、從を超え、通の時代に至ると、茲に漸く觀念の曙光を認め得たることゝなりて、野に偏せず、從に流れず、而して常にそれをあらゆる方面に實驗して、其効果を認めんとして居るの時である。

野と云ひ、從と云ひ、通と云ふ、いづれも相對の境であつて、絕對でなき故、とかく自家に一定不變の所信なく

泛々たる浮草の如くで洵に憑みとならない境界である、扨愈此野、從、通の三を通り過ぎて、物になると、始めて寂然不動の本體、若くは浩然の大氣と云ふやうな、或一物がウンと腹のドン底に出來て來て、其腹のドン底からは、精氣精神勃如として現はれ、常に活動して居ることゝなる、而してそれが來であり、鬼入である。

斯く物來鬼入し來りて始めて、肉體は玆に鍛へ上げられ、神魂は玆に玉成し、神智靈覺湧如泉の境界となり、又不知生不知死の妙境に達し得たことゝなる、余が云ふ觀念狀態の奧義も亦當に此外に出でないのである。

然しながらこはまだ、修養の極致を距ること遠く、眞に

其上乘に達せんとするには、百尺竿頭更に一歩を進めて玄の又玄、奥の又奥に入り、天地の精氣と俱になり、宇宙の大我と合し、太靈と同化したる、莊子の所謂「大妙」の域に達せねばならぬ、余が云ふ「確信狀態」を得るの本義も亦蓋し是に外ならぬのである。

愈爰に達し茲に到りたるの人、是を眞人と云ひ、其養眞の法、之を息心調和の修養法と云ひ、而して其機關として設立せられてある、之が卽ち養眞會である。

附記

本書に於ては、前來講じ來りたる自力的の側に屬する、息心調和の修養法の外に、更に我徒獨得の他力的の心靈治療法に關する原理方法及

び其實驗例と且つ他力的治療法に關したる全般の事柄とを

▲他力的治療法の種類（從來行はれ來りしもの）

信仰療法

藥物療法

心理療法

▲心靈治療法（我徒獨得のもの）

緒論

理論

方法

の如き項目の下に於て、詳細講説する豫定なりしも、紙數意外に増加するに至りたる爲め、止むなく、續篇として追て別に刊行することゝなしたるを以て、玆に一言斷り置く。

實驗修養 心身强健之祕訣 終

◉再改訂に就きて

（大正二年九月三日記）

▲本書第二編第二章三節中に於て、努力呼吸、丹田呼吸の方法を説明したる其數頁は、今度全部改删したが、其理由は『呼吸法の七原則に就て』の項目に於て述べた通りの次第である。從つてそれに關聯した數多の個所と且つ他の植字の謬り・なども心附いた處だけは併せて改訂を加へて置いた。

▲同第一章第四節の精神的作用なる處に於て說て置いた、雜念、無念、無念の念等の名稱、分類は、たゞすべての人に判り易からしむる爲めに、一般の世說に從ふた迄て、余の眞意てはなかつたのである、それ故今度序てを以て改訂しやうかとは思ふたが、少しく他に考ふる仔細もあるので、今は見合するとにしたから、たゞ其名稱のみを茲に擧げて置く。

● 雜念、　朦朧念、　觀念、　無念、　眞念……（確信）

右に關する詳細の解釋は、『眞人』誌上に於て說明し、逐つて機を得て本書に登載することにする。

▲同第一編第二章二節の疾病論中にも、大分改删を加へねばならぬ點が出來

て來た、余は從來は疾病に罹る者はすべて意久地がないからである、否一種の罪惡を犯して居る者であると迄に極論して來た、處が最近に至りて種々なる實驗の結果、其考へ中に大分誤謬のあることを發見し、現今では「罹病の三種觀」として、不自然病、自利病、利他病の種類あることが判つて來た、從つて右の疾病論中に說て置いたことと、今の所考とに大分の相違が出來たから其相違の點は改めねばならぬことになつた譯である、然し其考は未だ本書に登載する迄に成熟しては居らぬから、たゞ余の考に以前と今とに違つた處が出來て來たと云ふ事情だけを、茲に一言して置くことにする。

△本書附錄の實驗感想錄は、已に四五年前の舊きもの故、實驗者の住所や其他にも多少異同が出來て來た、そこで此改訂を機として、本書發刊以後今日に至る迄、毎月の『眞人』誌上に掲載せられたる、幾百千の感想錄中より粹を拔て之に代へんと企てたが、其撰擇に困難を感じたのと、紙數の都合とで今回は先以て其儘になし置き、近き將來に更改することにしたから、是は讀者の御諒察を乞ふて置く。

跋

余が精神上の研究に志したのは、今より十二三年以前からの事であつたが、精神修養の事については、殊に少なからぬ苦心をした、坐禪も少しはやり、王陽明の靜坐もやつて見たが、ごうも是れといふ効果を見ることが出來なかつた、勿論之れは余が氣根の乏しきに因る爲めではあらうが、然し世間亦余に等しき人が少なくないとしたならば、坐禪や靜坐は、到底一般人の修養に適した方法とは云はれぬであらう。

かくて明治三十九年の春であつた、余が東京に漫遊中、

神田に寓居せられし藤田先生に邂逅した、是れ余が先生と相識るの初めであつた、其の時先生が余が爲に說かれたる修養談は、極めて僅かな時間であつたが其の要點は略々會得することを得たので、歸國の翌日より誠心誠意先生の指示せられたる處を骨子として修養を始めた、處が二三十日を出でずして大に得る所があつて、將來の希望が躍如として胸に浮び、益々修養に努めねばならぬ事になつた。

然るに先生は其の歲の秋の末、蝸廬に駕を寄せられ、二個月餘滯在せられた、此の間余は先生と共に、朝は夙くから四方より雲集する難病者救濟の事にあたり、夜は道

を論じて更闌くるを知らなかつたが、余が朧氣ながらも、此の修養法の事に就いて、云云するの知識は、全く此の際養成せられたので、其の後今日迄孱弱蒲柳の身に一の病魔の侵入もなく、又百有餘人の難病者を救濟して、多少世を益することを得たのは、余が深く先生に感謝する處である、超えて明治四十一年の春先生が「心身強健の祕訣」を著作せらるゝに際し、淺學魯鈍の余に向つて、往々意見を徵せられたのは、先生が下問を愧ぢざるの宏量と、事を苟もせざる用意の周到なる處であつて、眞に感服の外はなかつたのである。

其の後先生は有志者の勸誘に依り、養眞會を設立せられ、

廣く人類救濟の爲に盡瘁せらるゝこととなつたので、此の修養法は普く天下に行はるゝに至り、是れが爲幾多の難症不治、座して死を待つのみなりし病者が、再び社會に活躍し得らるゝ健康體に復した事は、今更茲に蛇足を添ふる迄のこともないが、そも〳〵の初めより此の修養法に關係ある余は今、諸君にして若し一意專心是れを修むるに怠らずんば、如何なる宿痾痼疾も、歳を出でずして根治し得べく、尚進んでは記憶を强め膽力を養ひ得べく、又一方には宗教上の信念も容易に得られて、所謂神人合一の妙境に遊び得べく、其の他今日未だ或る一派の學者間に信ぜられずして、曖昧模糊の裡に葬られつゝある神

變不思議の妙術の如きも、獲得するに至るべきことは、爰に保證することを憚らぬのである。

今回第五版の發兌に際し、新たに稿を起し、全部改版せらるゝに至つたが其の說く所示す所の、前刊に比して更に一段の進步改善を加へられたるは云ふ迄もなく、眞に此の修養法も完備の域に近づきたるものと云ふべく、從つて此法が今後如何程迄國家人類に鴻益を與ふるかは殆ど豫想し得られぬ處であらう。さりながら此の修養たるや讀んで覺えて濟むべきものでなく、覺えて行はねば何等の効もないので、要は實踐躬行にあることを遺れてはならぬ、此の書を讀まるゝ諸士は此の點に留意せられて、

單に一編の說話として見ることなく、實踐躬行に奮勵努力し、以て豫期以上の効果を得られんことは、如上の關係ある余が切に望む處である　今余が此の一言を卷末に添へて高著を汚したる所以のものは、たゞ如上の經歷と、希望とを披櫪し、併せて先生に感謝の意を表するに過ぎないのである。

明治四十四年十一月上浣

池田天眞識

附錄

實驗及感想錄

凡例

一、爰に收むる實驗談及び感想錄は、悉く皆署名しある人々自らの執筆にして、・著者の筆に成りたる、若しくは改竄を加へたる如きものは一もあることなし。

一、又玆に收むる實驗談及び感想錄は、曾て『養眞會誌』又は『眞人』なる雜誌に掲載したるもの、而して今玆には其の掲載の順序に從ひ、雜然排列したるに過ぎず。

一、此の實驗及感想錄の記述者には、學者あり、官吏あり、實業家あり、學生あり、夫人あり、令孃ありて、幾多異なれる階級に屬したる人々を網羅しあるを以て其人の身分を表はすべき、所謂『肩書』なるものは悉く之を省略したり。

著者識

附錄

◉神經衰弱症・肺尖加答兒・痔疾・胃腸病等の諸症全治に就て

東京麹町區三番町六十三番地　千葉準一

余は修養を始めて以來、日尚淺く、之れが感想錄など認むるは余の恥づる處なるも翻つて考ふるに、元來余は虛弱にして永年の間諸種の難症に附纏はれ、萬療效なく苦しみつゝありし身が、僅々二ケ月にして、良く此病苦を根治し、今日あるを得たる所以のものは、一に靈齋先生の懇切なる御治療と、熱心なる修養法の御敎導とを被りし結果なるが故に、本修養法と、心靈治療との偉大なる效果に就ては、如何にしても此儘默するに忍びざるなり。因て玆に余が病歷の大略よりして、心靈治療を受け、且息心調和の修養法を實修するに至りたる動機と、及び其實修の結果として、聊か得た

る處ある其感想の一端とを述べ、以て先生に對し感謝の意を表すると共に既往に於けるの余と同じ境遇に在る人々に告知し、聊か同病相憐むの微衷を盡くさんと欲するものなり。

(一) 病歴

余が最も甚しく疾患の苦中に呻吟せしは、十五六歲以降より此二ヶ月以前迄に於ける五六年間に在りとす。此間に於ける疾患の重なるものを擧ぐれば、神經衰弱症、痔疾、胃腸病、肋膜炎、肺尖加答兒、等にして、其他大小の疾病は從つて沒すれは從つて顯はれ、余の肉身は殆ど病氣の凝固體とも稱すべき狀態なりしが、就中神經衰弱症は、難症中の難症にして、今より四五年以前の三十七年當時に其症狀顯はれ、超へて三十八年には愈々甚しく、煩悶憂苦到底沙汰の限りに非ざりき、頭痛は寸時も止まず、少しく物事に熱注すれば、忽ち逆上して嚴寒の候と雖、面部は眞紅色を呈し、且

常に心臟の鼓動劇しく、些事にも心を勞し、外出を厭ひ人に面接するを好まず、人の笑ひ興ずるあれば、吾は何となく腹立しく、雨天には陰鬱堪へ難く、晴天には日光の刺擊を怖れ、唯々一室に臥し空想に耽り、煩悶懊惱之れ事とするのみなるを以て、醫師及び父兄の勸告に從ひ、相州の三崎海濱へ轉地療養することゝなりしは、東京市中が彼のポーツマス媾和反對の聲喧しく人心恟々たる九月初旬のことなりき。此轉地療養は余の難症をして大に輕減せしむるの效ありたるも、翌年三月に至り又々再發し、氣管支加答兒さへ併發するに至りしを以て、引續き醫師の診察を乞ひつゝありしが、六月に及び醫師は肺肋膜炎なりと診斷せしを以て、再び房州館山の地に轉じて靜養することゝなりぬ、居ること二ヶ月有餘にして稍快復せしを以て歸鄉し、身體の衰弱は依然たるも、肋膜炎其他は治癒せりとのことなりしを以て、余は大に喜び、同年秋より再び學校に登りぬ、然るに余が神經衰弱症に次ぐの難症と目しつゝありし痔疾は、抑此頃に於て起れるもの

の如く、其年の暮に修學旅行として日光に詣りて歸京せし時に始めて肛門部に痛みを感じ、便時に甚しき出血を見たり、然れども余は未だ痔疾の左程恐るべきものなることを知らざりしを以て、其儘に打過ごせしに、翌四十年の春を迎ふる頃には愈猖獗となりたるを以て、某肛門病院の治療を受くることゝなり、注射二十一回治療期間三ケ月を要して、漸く治癒せしが如くなりしも、尙此上にも治癒せしめんとて、野州那須の溫泉に赴き湯藥二者の治療を加へたり、然るに結果は豫期と反し、痔疾再發するのみならず、暫く潜伏しつゝありし神經衰弱症迄頭角をもたげ來り、心身二者の痛苦煩悶は到底余をして那須原頭に靜養するの堪忍力なからしめたるを以て僅々二週間にして歸京し、今度は或人の勸めに從ひ、マッサージ治療を受けしかど、之れとて寸效なかりし故斷然廢止したり、玆に於てか萬策盡き百方絕え、殆ど手段の施すべきなきも、さりとて其儘打棄て置かるべきことならねば、服藥は無論のこと、或る時は轉地、或時は入湯と同じきことと

を繰返へしつゝ、たゞ運命の神の爲すが儘に任せたり、然るに運命の神は如何に余を苦しめ、如何に余を翻弄する積りなるか、超へて本年即ち四十二年に至りてよりは、更に胃腸病をさへ加へ來り、痔疾は益々劇しく襲ひ來りて此小軀を苦しめ、如何にも忍び得られぬ苦境に沈みたりしを以て、愈々最後の手段として、外科的手術治療を施すの外、他に方策なきに至れり蓋し此手術治療たるや時に或は一命にも關するの危險あるものなる由は、余の會て聞及ぶ處なるも、永年斯く多病に苦しみし余は、若し此の難症を治癒せしめ得ざらんには、寧ろ死して此苦痛を脱するに若かずとの決心を以て、遂に此の危險なる療法をも自ら進んで受くるに至れり、斯くて余が入院せしは二月七日にして、翌八日直ちに燒灼手術を受けたりしが、幸か不幸か經過甚だ良好、何等の餘病だに發せず、無事三月下旬に至り退院するを得たり、然るに此の外科的治療も亦遂に此難症を根治せしむるに至らず、五月下旬に至り、又候再發せし故、止むなく六月八日に再び入院し、

同月二十五日を以て同じき燒灼手術を行ふに至れり、手術以後病院に在ること六十日間、其永き間種々なる煩悶は余を襲ひ來り、寸時も余をして安靜ならしめ得ざりき、余は斯く手術せり、手術の結果はとにかく良好なり然しながら此度も亦前と同樣なる再發の憂はなきか、二度迄も斯く燒灼手術を施しても根治し得ざるならば、寧ろ此際餘病を發して死するに若かず、一病わづかに勢を滅ずれば、數病又競ひ起り、一難去れば多難來る、斯くして余は遂に數年の後には、是等の病魔の手に奪ひ去らるべき運命なるか、よし又僥倖にして萬々一病苦は遁るゝことありとするも、余は已に學業を廢せり、何を以て乎將來社會に立ち、世に處すべきか、あゝ止みぬ止みぬ、余の運命は已に決せり、寧ろそれ淺間の烟と消え、華嚴の淵に沈むの優れるに若かずなど、悲觀に重ぬるに悲觀を以てし、人知れず暗涙に袖を濡らしつゝありたりしが、此際天佑は忽焉として余が頭に降れり、神は余を救濟すべく余に一個の福音を洩せり、天佑とは何か、福音とは何か、他なし、

天が余をして我が靈齋藤田先生の著はされたる『心身强健之祕訣』てふ書籍に接せしめたることなり。

（二）心靈治療と修養との効果

余は以上に述べたる如き多病の者なる故、常に好んで身體の健康法に關する著書若しくは練膽法に關する著書を讀み、それ等の新著の新聞雜誌に廣告せらるゝ度毎に、多くは遺すことはなかりしかど、未だ一として余に滿足を與へたるはなかりき、然るに『心身强健之祕訣』の敎ふる處の修養法なるものは、理義明白にして誰人にも首肯され、而して其の方法は簡易正確、啻に當病を治し得るばかりでなく、再び病魔に侵かされざる底の强健なる心身を得べしと云ふ、本書の主張の如何にも明白に了解されたるを以て、余は非常に歡喜し、余が救濟さるゝは、最早此方法以外に何ものもあること なしと信じ、深き〳〵希望を懷いて病院を退きしは八月二十五日のこと

なりき。

退院當時は痔疾は幾分治癒したりしも、神經衰弱症は益々猛烈となり、恐怖と憂苦とは日一日と加はり來り、如何とも防禦の法なく、外出もなり兼ぬるを以て、思ひつゝも遂に荏苒經過して、九月下旬となりぬ、然るに何事ぞ、折角前後百二十餘日入院治療して、幾分輕快を覺えたる痔疾又々再發したりしを以て、最早此上は一刻も猶豫すべきにあらずと決心し、早速先生のお宅へ伺つて具に病狀を述べて、救濟を乞ひしは九月二十五日のことなりき。

爾後毎日先生の治療を受け、且つ自分にも熱心に息心調和の修養法を實修したりしに、凡そ三週間前後の頃より效果顯はれ、病勢大に減じたりしを以て、以後益々奮て治療を受け、修養法を勵修しつゝありたり。

其頃のことなりき、一日余は先生に伴はれ、松村先生の邸に到りしに、其日非常の暴風なりし爲、遂に風邪に罹りぬ、時に先生余に訓へて曰く、そ

は好き實驗材料たり、神が汝の修養力を試みん爲に降し玉ひたるものなれば、獨力直ちに其風邪を退散せしめ、以て汝の修養力を試むべしとのことなりしを以て、余は此の試驗に及第すべく大勇氣を奮ひ起したり、然し其夜は非常なる發熱にして、頭痛惡寒嘔吐を催すこと頻りにて苦痛一方ならず、父兄は此躰を見て少からず心配し、醫師を招くべし、服藥すべしとの勸告止むことなきも、余は信ずる處あるを以て、斷して排斥し、あらん限の熱誠を奮ひ起して、殆ど終夜修養を繼續したりしに、奇なるかな、翌朝迄には病勢大に減じ、遂に其翌日の夕刻迄には平時に異ならざる迄に全快するに至れり、余は是迄、一度風邪に侵さるれば、其回復容易ならず、いつも一二週間は就床服藥大騷ぎをやりつゝあるが例なるに、斯く一服の藥も飮まずして、而かも一夜の內に全快したりしには、余も意外なりしが、家人の驚きは又格別なりき、余は斯くて第一回の修養試驗に美事及第したりしを以て、希望の光は益々余が胸裡に輝き、愈々熱心に修養を繼續し、

且先生よりは心靈治療を受けつゝありしに、さしも猛烈なる神經衰弱症は、いつとはなしに殆ど其跡を絶ちて、煩悶苦惱等は全く、消滅し、又入院中に發せし肺尖加答兒の如きも遂に其影だに止めざるに至りしが、唯僅に奇なるは、痔疾と胃腸病とだけは、少しく輕快を覺えたる位にして、未ださしたることとなき故、それよりは此二者に對して戰端を開き、惡戰苦鬪することと凡一ヶ月間なりしも、一勝一敗、勝敗の數未だ遽かに定まらず、時に或は病軍優勢にして退却を餘儀なくせしめらるゝことさへありしが、會々麴町區公民會の催にて、外國語學校敎授にして、養眞會の賛助員たる平井金三先生と、野口復堂先生の講演會ありたるとき、余も參聽したりしが、其折平井先生の講演中に於て、精神力の偉大なることに說き及ぼされたるを聞きつゝある內に、余の心機に突然一轉化を生じ、それより余は、余の身躰は不死身なり、如何なる病魔も此不死身なる身體は侵し得ざるべしと觀念し、そうして此觀念を固信することを得たり、是れより余は一方に於

て心靈治療を受くると共に、一方に於ては行住座臥常に修養を持續したりしに、不思議にも病質一變し、先づ排便に好變化を來たし、徐々に胃腸病は治し、痔疾も追々全快し、遂に全くの無病強健體となることを得たり、

余は此心機轉換に就て、益々治療と修養との效果の偉大なるに感謝するを禁じ得ざるなり、何となれば余は其以前に於ても屢々精神力の偉大なることや、肉體は精神の爲に左右さるゝものなることを聞きつゝありたるも、其時分には未だ之を信じ、且其信を持續するの能力なかりき、然るに今僅かに其説を聞くと共に、余の心機に一轉化を生じ、而して其信を持續することを得たりしは、平井先生の高説が余の肝膽に銘ぜしに依ること勿論なるも、然し其斯くならしめたるの要素は、畢竟治療に由りて已に斯く變化を起し得べき素因を肉體に與へ置かれたると、修養の効果は其觀念を確信する迄の程度に精神を鍛練し置きたるとに依るものにして、要するに花將に開くべく準備已に終りたる處へ、一陣の春風と、

一道の陽光襲ひ來りたる爲、忽ち茲に開花爛熳たるに至りたるものならんか。

以上述べ來りたる處に由りて、余が病歷と、心靈治療の効果と、修養の偉力との概略は、叙し終りたるを以て以下少しく息心調和の修養法の實修談を試むべし。

（三）息心調和の修養法實修談

本修養法の實修に就き、余の最も困難を感じたりしは本法の眼目たる調心法にてありき、先づ修養を始めたる當初に在りては、公案は丹田中に入らず、たゞ頭腦中にのみ浮動して少しも定まらず、調息法の漸次進みて體呼吸に及ぶ頃には、いつしか公案は體外に運び去られ、唯々雜念のみ跡に留まるが如き、極めて拙劣不完全なるものなりしが、爾後數十日間を經過してより公案は次第に下降し、調心法も稍々巧となりて、公案だけは紛失せ

ざるに至れり、それよりは觀念狀態のやゝ巧みになることもあれば、極めて拙劣なることもありて一樣ならぬも、勵精刻苦、益々勤め愈々勵みつゝある內、日過ぎ月越ゆるに隨て、追々進步し來り、近時に至り漸く少しは確信狀態に近きものを得たるやの觀あり、今其有樣を述べんに、先づ形の如き態度となり、努力呼吸より丹田呼吸に移つり、進んで體呼吸に至らんとする頃には、身は恰も泰山の巍然たるが如く、腰部以下は深く地面に執着したるものゝ如く、それより更に進み行くと、腰部以下と、以上とが全く別體の如くに觀ぜられ、腹中の公案は頭腦の與り知る處にあらずと云ふ不思議の狀態となり、從つて目に映じ、耳に音の聞ゆることあるも、そを意識することはなく、又それ等の外物の爲に支障を受くることもなく、たゞ公案の活動するを覺ゆるのみ、又其折には、膝上に在る兩手の所在を忘れ、遂に身體全部の所在をさへ失ひ、たゞそこに一個の公案の働きあるを覺ゆるのみとなる。

之れ實に余が丹田呼吸より體呼吸に至る一時間以内に起る現時の狀態にして、此狀態が果して確信狀態に近きものなるや否やを知らざるも、兎に角余は修養の際に折々此の如き現象を生ずる樣になりて以來、精神界に一大革命を來せしと共に、肉體の上にも變化を生じ、殊に著るしく余の感ずる處のものは、余の肉體は余の意の如くに左右し得らるゝ如く思はるゝと、風邪等に侵かさるゝとも、僅か一日間以内にて屹度退治し得らるゝやうになりたる一事なり、余は今後誓つて無病強健たるべし、若し萬一病魔に侵さるゝことあるとも、余の力は必ず之れを退治し得べし、之れ余が本修養法に依りて得たる賜なり、而して此賜は靈齋藤田先生の御手に依りて授けられたるもの、嗚呼海嶽も啻ならざる、此鴻恩は何を以て報謝すべきぞ、唯今後の修養を怠らざると、且つは斯道を宣傳して、以前の余と同じ境遇にあるの人々を救濟するとの一途ある而已、之れ余が冗長をも顧みず、茲に此稿を草して、大方諸彥の淸覽を汚したる所以のもの、文意を悉さず、

敢へて讀者の推讀を乞ふ。（明治四十三年一月十日稿）

◉心靈治療と修養法の効果

現東京市小石川區
小日向臺町一ノ四四　村井知至

予曾て米國にありし時「フェース、キュア」とか、「クリスチャン、サイエンス」とか、「スピリチュアリズム」とか云ふて、殆んど奇蹟に類する不思議なる事をなす團體あるを聞き、シカゴ、ニューヨルク、ボストンに於て此種の集會に行つたことが屢々ある。然し不幸にして一回だに是ぞ不思議だと思ふやうな事を見たことなく、故に彼等は皆詐欺者にあらざれば迷信の徒なりとして、爾來更に顧みなかつたのである。然るに近來は歐米に於ける知名の學者が、此種の說を唱導し始め、心的現象の研究日を追ふて盛なる傾向を見、虛心以て其說を聽かんと欲するの念を生じ、且つ心靈論者に對し聊か尊敬を拂ふ樣になつた。去れど予は物質的理法に背反する不可

思議なことをなし得ると稱する、奇人仙人輩に對しては、寧ろ懷疑論者なるを自白するのである。近頃松村平井兩君等が組織せる心象會にも予は會員となり、數回出席して其實驗を目擊したが、彼の「テーブルターニング」の如きも、未だ一回だに滿足に成功したことがない（予の出席せざりし時は大に成功したと云ふ）。故に予は今日もまだ斯かる奇蹟が心的作用により出來得るとの信仰はないのである。然れども靈齋藤田君の心靈療法に就ては、其效果殆んど奇蹟に類する如きものあれども、其實、科學的天地の理法に背反する不思議の業とは大に異なり、予の如き懷疑家と雖も承認し得るものである、是れ予が藤田君の經營せらるゝ「養眞會」の一贊助員となり、同會の目的、精神、主義及び其事業に對し滿腔の同情と贊成とを表する所以である。」

偖爰に予は藤田君の心靈療法に關し、親しく目擊し、且つ自分の實驗により、其効果の著しきことあるを叙し、以て世人の注意を促がして見たいと

思ふ。

（一）心靈療法――本年七月二十九日であつたと思ふが予は避暑のため伊豆の温泉場に居りし時「家人病氣スグ歸レ」との電報に接し直ちに歸つて見ると、予の第三女百合子（十才）は舞踏病と云ふ不思議な病氣に罹つて居つた。この病症は英語で「セント、バイタス、ダンス」とか云ひ、日本には稀にある病氣にして、普通の醫者には分らず、早速順天堂病院に連れ行きて診察を乞ひ、暫らく其治療を受け居りしも、効果見へず、其後これは專門醫にかくるがよいとのことにて、日本橋の樫田博士にかゝつたのである、其時同博士の言ふには「此病氣は不治病でもなく、生命にかゝる病でもないが、餘程氣永く服藥せねばならぬ、全治するまでには如何に早くも三ヶ月、動もすれば半年の時をかけねば治らない」とのことであつたまづ如何程年月がかゝつても全治すればよいと家族は一時安心したが、何分病人の樣子を見ると、白痴か狂人の如き動作をなし、手足は自由ならず

言語はきかなくなり、記臆は衰へ來り、目色まで變になり行くゆへ、何となく心細く感じ、家族の心配は非常であつた、此時友人松村介石君來り、頻りに心靈療法の効能を說き、是非藤田君に依賴して、其治療を受けさせ見よと勸告せらる。斯る病人を持つ兩親は如何なる療法でも、人がよいと云ふ事は、何でも遣つて見たいとの考から、早速藤田君を招き其治療を受くることにした、これまで藤田君には屢々面會もなし、其演說も聞いたことがあつたが、實際心靈療法を實施せらるゝ所を見たのは、八月三日の晩予が宅に於て病褥に臥す娘の手を握られた時が抑も初めであつた、其第一回の治療を傍に見つゝ、予は大に感ずるものがあつた。即ち藤田君の人格と云ひ、體格と云ひ、其擧止風采悉く此術を施すに適せざるなく、此術を行ふは此人に限るとの感じを起したのである、爾來君は遠路を意とせず、必ず隔日に來つて治療を施し吳れられた。治療其度を重ぬるに從ひ、病人は子供ながらも深く藤田君を信じ、先生の來らるゝを樂んで待つ樣になり

自分の病氣は先生の治療に依つて、治るのだと云ふ確信が出來たらしく見へた。丁度其頃から輕快の模樣見へ始め、日一日とよくなり、遂に發病後二ヶ月ならずして全治全快するに至つた、然し一方に於ては絶へず服藥もさせて居つたのであるから、藤田君の心靈療法ばかりでよくなつたとも云はれぬが專門醫が半年もかゝると云ひし病氣が、斯く早く治つたのは、慥かに心靈療法が與つて力あつたのに相違ない。樫田博士も初めに豫想せしより早く治つたのを、自ら大に怪まれた位である。同博士には心靈療法を施し居つたことを知らせなかつたから、斯く怪まれたのは無理でない。予は此一ツの經驗により、藤田君の心靈療法なるものゝ慥かに偉大な効果あるを認たのである。

(二)息心調和の修養――次に藤田君の所謂「息心調和の修養」てふ事につき、予の實驗を陳べて見よう併し予は未だ熱心に乏しく修養足らず、此事をやり始めてより日尙淺く實驗談として仰々しく言ひ立てる程のこと

もないが、予は健康の上に此修養が著しく効驗あるを信じて疑はないのである。息心調和とは、一種の精神作用を伴へる深呼吸法にして、予は本年夏以來暇ある毎に勉めて之を行ふて居る。殊に予は大森に住居して、毎日汽車で東京に通ふのであるから、まづ毎朝家を出で停車場に行く途中、線路に添ふて田畝の間を歩む時と、汽車に乘り品川沖を通行する時には、必ず深呼吸をやつて居る、予は元來腸胃の病と風邪とに冒さるゝ癖あり、年中其いづれかに惱まされ居たのであるが、不思議にも息心調和の呼吸法を始めてより已に數ヶ月の間殆ど一回だも此等の疾患に罹つたことがない、時に發病せんとせし事もあつたが、精神を込め思ひを凝らして、深呼吸することと數十回にして見事に之を防遏した經驗がある、併し息心調和の利益は身體の健康を强健ならしむる計りでない、精神修養の上に非常なる利益があると思ふ。予は之を實行して、時には言語に絶する爽快の感を起すことあり、時には獨り宇宙に雄飛する如き感あり、時には又壯大なる思想の

湧出することあり、其他已が性質の短所を矯正するの一助となりしことあり、實に藤田君の云はるゝ如く、心身二者を根本的に強健ならしむるものは、蓋し此息心調和の修養法にあると思ふ。

如上の經驗を有するが故に、予は藤田君の引率せらるゝ養眞會が、彌々進歩發展して、病床に呻吟する幾多の患者を救ふと同時に、心身共に強健なる人を作り、社會の幸福を増進するに至らんことを、切望して止まないのである。（明治四十二年十一月五日稿）

◉心靈療法と修養法の實驗所感

東京市神田區同朋町二〇〇　森　數馬

（一）心靈療法の原理

想ふに人は宇宙の本體即ち大靈の一分子にして、吾人人類の大靈に於ける、恰も葉上の露の猶宇宙の水の一分子たるが如き乎、されば吾人の精神は、

其本體たる大靈と同一性質を有するは勿論なるも、吾人凡夫は無明の因ありて、容易に之れを獲得すること能はず、只聖人達識の士自ら大悟此境を得るのみ、されど吾人も大靈の子なれば、心の力も靈の力の如く强大なるべきものなり、故に或る方法を以てせば、之れが本質を發輝し强大の力を得ること敢て難きに非ざるべし、於是乎特殊の方法に依り、或確信を得たる者あらんか、此確信の作用は、能く常識を超へ往々不可思議の現象を提示することあるべし、無病の確信亦人をして無病たらしむ、人の精神の感應狀態は。これを譬ふれば池中水面の一點に石を投ずれば、全面に波紋を呈するが如く、人の意志の發作は、大靈には勿論、人にも相互感通すれども、人各々雜念ありて之れを感受せざるのみ、若し夫れ之れを受くる者にして雜念なく、若しくは多少の雜念ありとするも、發作したる意志の猛烈ならんには、必ず與へられたる意志作用を其肉體の上に實顯するに至るべし、是れ實に靈齋先生の自得主張せらるゝ處にして、之れを名けて精神の

同化作用と稱せらる、先生此理に基きて治療を行はる、精神の作用は血液の循行に影響を與へ、血液の作用は以て疾病を治することを得るものなり。

而して吾人は常時大靈の使命の下に大靈の慈懷に浴しつゝ、尙之れを知らざるが如く、同化作用の活動も常識に於て、之れを知ることを得ざれども、其効果は治病の成績を見て之れを知ることを得べし。

(二)治病の實況及効果

本年七月宿痾なる濕疹發し、治療を先生に受く、其療法たるや、病者の側に端座し、先生自得の療法を行はるゝものにして、其狀恰も一心を凝らし以て病者の身體に注入するものあるが如し、斯の如くする事半時許り、而も病者は何等意識する處なし、先生曰く强大なる心力は玆に靈的作用を呼び起して、彼此の精神同化作用となる、此精神の同化作用は、彼れの血液

の運行に影響を與へて自然治癒力を盛んならしめ、以て疾病を治癒せしむ其手段として濕疹の如き、便通に依り病菌を驅除するか、又は血球の作用に依り病源を撲滅するかは一に精神の作用に任すべきのみ、但し本療法の特異とすべき一事は、催眠術の如く暗示を與へず、故に如何なる經過を呈するか、術者も被術者も何等豫期する處なく、又物質的療法なるものは毫末も之れを用ふることとなし、一に自然的作用即ち大靈の作用に待つべきのみと。

抑も余が疾患たる濕疹は、三十五年夏偶然耳に發生し、次で顔に擴り、翌年は四肢に及び、又次年より全身に發することゝなり、毎年梅雨の候之れを患ふるを例とす而して之れが治療を、或は大學に、或は專門醫に、種々手を盡したるも、要するに應急治療たるに過ぎずして、根治療法若しくは豫防法なるものなし、但し三年前の秋、醫の勸誘に從ひ、海岸生活を爲すべく、鮫洲に移住したりしか、其翌年偶然なるか發疹なかりしも、次年よ

りは再び之れを患ひ、本年亦之れを發し、醫藥を用ゐたること十日許にして之れを廢し、後單に本療法に依て治療することゝせり。物質的藥物治療の本症に効なきを知りたる余は、愈々心靈療法に依りて根治せんことを希望し、藤田先生の許に至りて治を乞ふに至れり、今左に受治療後の經過の概要を記さん。

第一日、大便三回、平常より量多く柔かにして頗る快感を覺ゆ、大便は平素毎朝一回の習慣にして下劑を服するとも二回位なりしに、今斯る現象を見たるは奇なり（夜不眠）。

第二日、大便四回、從來病劇甚の時は塗藥せざれば痒さに堪へがたく時を經ると共に甚しかりしが、此療法を始めしと共に塗藥を廢したるも此苦を感ぜざりき（夜快眠）。

第三日、大便四回、前夜快眠したる爲か、顏面赤ばみたる血色大に褪め、且つ前額の一部に手を觸るゝも、惡感なきに至れり、從來は手の觸れたる處、痒感忽ち起り、或は抑へ、或は搔き、長時間手を離す能はざりき（半夜眠）。

第四日、大便五回、顏面其の他の部も、觸後惡感なきに至れり(同上)。

第五日、大便六回、前夜不眠の際、掻きむしり、分泌物出で醜狀を呈す(同上)。

第六日、大便八回、皮膚濕潤收縮せるもの丶如し(同上)。

第七日、大便六回、皮膚剝離して頗る醜態(同上)。

第八日、大便三回、快癒の氣見ゆ、上皮次第に剝落す(同上)。

第九日、大便二回、漸次快癒に向ふ、(安眠)。

第十日、大便三回、出勤午後逆上の氣味あり、顏面赤ばみ、濕潤皮膚收縮せるが如し。

第十一日より大便四回、又十一日午後修養一時許にして効顯見へ、色稍褪む。

第十三日に至り大便は三回あり、翌日午後又赤ばみ逆上の氣あり、夕稍快む、日々此經過を追ふもの丶如し。

第十四日以後は、毎日二回若しくは三回づ丶の大便ありて漸次快癒に趣きたるを以て、三十日に至て全く治療を止む。

如上の過程に於て見る如く、大便の量の增したること斯く長きに涉つて繼續し、而も病勢劇甚の際は、其度數亦多く、全體を通覽せば其の量頗る大

なるを思はしむ、抑も便に依り何物が排泄せしか、蓋し之れが研究は檢鏡的結果に待たざれば知り得べからざるも、要するに毒素即ち分泌物の類か、將又黴菌か、但し余は本療法の性質上、敢へて之れを究むるの要なしと信ず。

(三)修養と治病

こゝに一言修養に就き感想を述ぶる處なかるべからず、修養の方法は載せて先生の著『心身強健の祕訣』に詳かなれば、今之れを說かざるも、要するに先生獨特の修養法、即ち精神的作用と、生理的作用とを結合調和したる、所謂息心調和の修養法に依り、初め靜座して特殊の呼吸法を行ひ、公案なるものを腹讀するにあり、余は公案を「皮膚病根治」と擇び、之れを腹內臍下の一處に銘刻するに感想を以て之れを行ひしが、病症の爲に來たせる不眠は却て修養に一層の機會を與へたるもの如し、修養の効顯か將

た治療の効果か、不眠も意に介する處なく、又疲勞も之れを覺へず、前夜の不眠も翌日の勤勞に妨とならざりしは奇なりと謂ふべし、修養は其初め努力呼吸を行ひ、大に病魔を降伏せんと圖りしが、終に効なく、尚不眠なりき、翌朝之が極的なりしを誨告せられ、卽ち丹田呼吸に代へたりしに快眠を得、爲に顏面の血色大に褪むるを得たり、而て修養中最も興味ある實驗を得たるは、一日顏赤ばみ逆上、濕潤甚しかりしが、靜座一時間許の後鏡に向つて之れを見たるに、色褪め頗る佳良の容態を呈したる事之れなり此時始めて修養の治病に於ける的確の實驗を得て、感興益々深く、愈々修養に奮勵せんとの念を起したり、尚他に實驗したる適例は、病中就褥の際着衣に堪えずして、赤裸橫臥せる結果、偶々腸加答兒にあらずやと思はる徴候ありしが、修養の効果は知らず識らず之れを治したり、以來日々修養怠らざりしが、馴るゝに從ひ、公案は常に上下腹內を行動して、所謂觀念を得るに至りたるも、其確信狀態に進むは前途尚遼遠なるが如し、然り

「皮膚病根治」の公案は自ら確信を得るに至らざるも、靈齋先生の確信を以て、治療即先生の精神より得たる同化作用は、能く之れを根治せしむるや疑ふべからず、確信の作用猛烈にして、時々物理的定則をも超越し破壞することあるは、最早今日の學理にて十分證明せらるゝ處なり。
嗚呼果して然るか、先生の治療に對する如上の實驗は、治癒は勿論事實なりと雖も、之れが根治なりしと云ふことは如何に證さるゝか、蓋し其實證は之を明年に待たざるべからざるも、疾病に應じて施す處の藥物療法と異にして、精神力を以て治癒せしむるもの、何ぞ對症應急の療法ならんや、畢竟內部より病源を驅逐し、根本的本復を得たるものと信ずるの外なしとす。

附言、本療法を受けて初め一週日は、日每に著るしく良好に進むに反し、爾後回復の程度遲緩なりしは、此間に何等かの原因あるもの〻如し、蓋し初めは終日靜座修養を專らにしたるに反し、後は病症輕

快となりしを以て出勤して務に服したるが故に、精神力はそこに割讓せられ、治病に全力を致すこと能はざりしに由るか、是に於て精神力も亦エネルギーに相類する處あるを思はしむ。（明治四十二年八月八日稿）

◉癲癇症の全治に就て

東京牛込區寺町十一番地　林きよ子

私は今より八年前なる十六歳の時、始て此の病氣を覺えましたのです、罹病の原因は少しも分りませんが、或時朋友とかるた會を催して居る中に、突然に恍惚として氣が遠くなつたと思ふ間もなく、全く人事不省に陷りましたのです、後で聞きますと、其間彼是四十分位で、身體は硬ばり、齒は嚙みしばり、四肢は引きつり、其苦悶の狀見るに忍びなかつたさうですが、心附きて後は平素に格別異なつたこともなく、たゞ少しく腦の工合が惡るく、其日の事柄の記憶がぼんやりして居る位のことでありました、之が抑

本病に罹りたる始で、其後はしば／＼發病しました、醫師にかゝりて服藥もし、其他いろ／＼治療に手を盡しましたが、少しも效がありません、後に或醫師の處に永く居りて治療を受けました、其時に醫師から此病氣は到底藥では癒らぬから諦らめなさいとの忠告がありましたから、それから灸療を一年間程やりました、其効かどうかは知らぬが、それよりしばらくの間は發作りませんでしたが、併したゞ癲癇が發作らぬと云ふばかりで、常々座して居ても、人と談話して居ても、時に氣が遠くなりて、何事も忘れ果て、後からハット氣の附くやうなことは始終でありまして、殊に少しでも人込みの中へはいつた時などは、格別劇しうありました、それから腦がもや／＼したり、氣分の惡いことは毎日のやうでありました。

然るに昨年十一月出產しましたときに、下り物が甚だ少く、それが爲か氣分もいたく勝れぬやうでしたが、今年一月から又々發作るやうになりまして、其月は二度、以後は近隣の家に不幸のありし際などに、よく發作りま

したが、其容態は前と同じことなるも、發作して居る時間が前よりは永くなりました。

そこで私は此病氣は到底不治症で如何とも詮方なきことならんと、ひどく落膽して居りました所、幸ひ森數馬樣からのお話を承り、直に紹介して戴いて、藤田先生の御治療を願ひにお伺ひしのたが、去る十月の六日でありまして、それからは每日先生の熱心なる御治療を受けに參りました、其頃先生の御宅へ往復の途中、電車の中にても、折節氣が遠くなるやうのこともあり、又茫然して電車の乘替場や、降車すべき場所を知らずに通り越して仕舞ふやうのことも度々あり、宅へ歸りても二三十分間は、宛も車中にあるが如く、動搖の心持が致して居りました、然るに御治療を受け始めて、十日目頃よりは、すべて是等の氣味は失りました、去れど尚途中で時々眩暈することは止みませんでしたが、之れも二十日目頃からはすつかり無くなり、それより引續いて日々回復に進み、腦の工合は近年になき爽快を感

ずるやうになりました、現に先月淺草の酉の市に行きし時などは、人死のあるやうな雑沓の中へ入りて押し合ひ揉合ひ、さうして夜の二時頃漸く歸宅した程であつたけれども、何ともありませんから、愈々私は之ですつかり全快したものと堅く信じて居ります。

次に先生より教はり、日夜怠らず勤めて居ります修養のことに就て少しく申述べます、始めて先生の許へ伺ひました時に、先生は懇ろに修養法なるものを教へ下だされて、之を必ず怠らずに勤めなさい、此法はたゞ今の病氣を癒す爲めばかりでなく、此後決して他の病氣にも侵されぬやうになり、又自分の病氣は自分で癒すことの出來ると云ふ妙法であるから、必ず忠實に勤めなさい、さうしておまへの身體にはまだ惡血の滯りがあり、血液の運行も良くないが、此の修養法をやると惡血は悉く除かれ、血液の運行は良くなる、さうして其れは自分で慥かに確知せらるゝぞと、最も懇切に說き教へてくださいましたから、兎に角毎日やるはやつて居りましたが、ど

う云ふものか深く身に泌みません、随つて其効果として、自分が確かに認めたものはなく、たゞ十月中に二度、十一月中に二度程下血したことがあるばかりでした、然るに先月二十日養眞會々員の例會がありました際、山崎の奥樣が、十三年來の子宮病の難症が先生の御治療と修養法とに依りて、僅々の日數の間に全治したと云ふ實驗談をなさいました、私はそれを聞て深く感ずる處があると共に、大に得る處がありましたが、それよりしては修養をする度毎に、血液の運行する工合が確かに自覺せらるゝばかりでなく、不思議のことには修養する都度、一日に三回すれば三回、四回すれば四回、妙な色をした惡血が必ず下るのである、修養さへすれば其終りの頃になると、必ず右の惡血は下るが、修養せぬときには少しもそれ等のことはないのである、茲に至つて私は始めて修養の効の偉大なるに感じましたが、それからと云ふものは身體全部とも非常の元氣となりました、私の難症は最早全く癒りしもの、私は之からして決して他の病氣にも侵されぬと

堅く信じて居ります。

斯く不治の難症たる此の宿痾が癒りたるばかりでなく、眞に無病强健たる心身を得ました私の喜びは、到底筆紙には盡くされませぬが、たゞ先生へ感謝の眞心を捧げますと共に、世の同病者の御參考にもならんかと、斯く拙き文を綴りました次第であります。（明治四十二年十二月五日認む）

◉余は余を苦しめたる疾病に感謝す

東京市神田區新石町三番地　萩田保之助

私は嘗て私を苦しめたる病氣に對して深く感謝して居ります、と申さば如何にも異樣なことを云ふと思はるゝ人もあらふけれども、併しそれが事實であるからそう申すより外はないのである。

私の病氣は腦神經衰弱症と、胃筋弛緩鹽酸過多症とか云ふ、大分六づかし

い名稱の病氣でありましたが、一般に云ふ處の神經衰弱症と、胃病とのことであります、併し私の病氣は餘程重症のやうに自分では感じて居りましたのです、始めの内は病質のことは知らず、たゞモー何か知らぬが重い〳〵病氣にとり附かれたやうに思はれましたので、先づかゝり附けの醫師から診察して貰ひ、服藥すること凡そ二ケ月餘りであつたけれども、たゞ重くなるばかりでありました、其當時四谷の某醫學士が、注射療法を以て如何なる重い神經衰弱症でも癒すと云ふことが或新聞に載せてありました故、直ちに往つて其注射療法を受けました、處が驚たのは其注射料の滅法に高價なる上に、少しも効能のないことで、大分永〳〵やつて居つたけれども、病氣は次第に重るばかり、終日終夜、煩悶苦惱に責めさいなまれて、寸時もやむことなき故、其頃私は此上はたゞ死、ア、死あるのみと、死の空想を畫くを以て幾分の慰安を得つゝありたる有樣でした、併し功能があらうが、なからうが、その儘では置れぬので、それからは催眠術もやつて

見た、大學病院の治療も受けた、築地の某醫學博士の許へ往つて、電氣治療と服藥もした、後には電氣機械を買入れて、自宅で其療法を永くやつても見た、鼻の治療もした、又胃病の方は麹町の專門病院に入りて永く服藥もしたが、どれも〳〵少しの効能もないのには、殆ど自分ながら愛想が盡きて、遂にはどうでも勝手になれとの自棄を起しては見たものゝ、苦痛はやはり苦痛であり、煩悶はやはり煩悶であつて、どうしてもそれに打勝つことは出來ないので、又しても戀しく慕はしく思はるゝのは、たゞ死、死ぬると云ふことが餘程愉快のやうに感ぜられたのである、とは云へ斷然自殺する程の決斷力もなく、たゞ〳〵苦み惱んで居るばかりであつた。

此時不圖私の手に入りましたのは、藤田先生の高著、『心身強健之秘訣』なる一書で、私は此書を一覽すると倶に私の病氣は確に之れに依りて全快し、之れに依りて此苦痛を遁れ得るものであると云ふ暗示が私の心中に閃めいたのである、そこで私は直ちに病院を退そき、先生の許へ參りましたのは

忘れもせぬ、去年の六月二十二日のことでありました。始めて先生の許へ伺つて、是迄の一部始終を述べて治療を乞ふと、先生は「ヨロシイ」確かに癒してやらう、だが併し余の治療法は、だゞ現在の病氣を癒すと云ふが如きことではなく、將來再度病氣に罹らぬ迄に心身を鍛錬する、萬一病氣に侵かさるゝことゝありても、自分の力で必ず癒し得ることの出來る迄に、精神力を鍛へよと云ふのが、余の大主意であるから、余の命の儘に修養法も實行し、治療も熱心に受けらるゝかどうか、それが出來るなら余が必ず全快させてやらうとのことであつた故、私は其時、熱心！必ず熱心にやりますと云ふことを誓ひ、熱心を條件として始めて治療を受け且つ修養を敎はつたのである、それよりは雨の日、風の日の嫌ひなく、毎日〳〵根氣よく參つて治療を受け、又修養法をも一生懸命に勵行したが今度こそは其効果が顯はれて、一週間頃よりは幾分の輕快を感ずるやうになり、三週間目頃には胃腸も大に快くなり、遂に八月上旬に至りて、さし

も頑固の神經衰弱も胃病も、スツカリ全快し、健康體に復することが出來たので、其祝がてら直に關西から四國方面へかけて旅行して來たが、此時の嬉しさと云ふたら、それは實に何にも譬へ難く到底筆や口で云ひ顯はせるものではなかつたのである。

（余の病氣全快の日をプランセツトが豫言した面白き話しあれども今は略す）

それから以後の今の私は、スツカリ人間が變りて、眞の無病強健體であるが、私は今後とも此強健體を持續して決して醫師や藥の御世話にならぬ積りである、若又少し位の病氣にかゝることありても、私は私の修養力を以て、必ず全治せしむる決心でありますから、誠に安心なものです、扨今日私をして斯くならしめたは、直接には先生のお力なれども、併し其の原因を尋ぬれば、全く私が神經衰弱と胃病とに罹りたる爲である故、今では以前私を苦めた其病氣に對して、深く〳〵感謝して居る次第であります。

（明治四十三年二月十五日記）

◉神經衰弱症の全治に就き

埼玉縣北葛飾郡富多村大字小平　飯塚新吉

六年以來の神經衰弱症全治したる嬉しさの餘りに、其經過を記して藤田先生に感謝の意を表すると共に、爰に將來の記念とす。

明治三十六年十月頃から（當時十五歲）氣分が勝れず、感情に激し易く、記憶力は乏しく、衆人の中に居ると時々不快を感ずるので、醫師の診察を受けた所が、腦神經衰弱症であるとのこと故、服藥二ヶ月許致したが、効が見えぬので、服藥は止めて居つた、處が頭は段々重くなる、消化は惡しくなる、仕方がないから翌三十八年の五月上旬大學病院に赴き診察を受けたが、病症はやはり同じことで、此時も二ヶ月許り服藥したけれども、少しも効が見えんので、田舍へ歸つて居る內、新聞紙上でサンデン電氣帶の本症に効力あることを知り、早速購求して帶用すること三ヶ月ばかりなり

しも、是れも亦少しも効が無いので、帶用を止めて居つたが、何時生ずるともなく恐怖心は生じ來り、恐るべき原因なくして無暗に恐ろしく、人に會ふがものうく、隨つて人に對して愉快に話しをすることが出來ず、何となく自分の家に居るのがいやになつたから、又々大學病院に來つて診察を乞ひ、服藥の傍ら冷水摩擦、滋養物の攝取等、熱心に療養すること三ヶ月半許で効が見えぬので、此度も亦失望の中に歸宅することになつたけれども、病氣は養生次第で治癒することもあらふと信じて居つたから、田舎に歸つて新鮮な空氣を吸ひ、大に養生せんと、失望の中にも一點の希望を有して、歸鄕したのは四十年七月上旬頃であつた、而して新聞雜誌に廣告してある養生に關する、有らゆる書物を取寄せ、試みたが是れも効が見えない、たまたま東京電氣治療法研究會の發賣にかゝる自宅電氣治療具の効力あることを聞き、早速購求して從來の養生中に該器の帶用をも加へ、最も熱心に試むること百日餘に及びしが、是れ亦不結果に終つてしまつた、其

時の心中は四面暗黒、一日として愉快なる日なく、一室に閉ぢ籠り居た。其時藤田先生の實驗修養に係る『心身強健の秘訣』の發刊されたるを聞知し、早速取寄せ熟讀したが、時や恰も神經衰弱の極度に達して居た折であつたから、其實修の格別六づかしからぬを知りつゝも、一日延ばし二日延ばして居る内、一方には先生に對する依賴心のみ高まり來つて、遂に本年五月五日、先生を訪問することになつたが、先生は時に多事多忙にて、患者などに接し居らざりし時であつたにも拘はらず、同情の餘り快諾され施療さるゝことになつた。

今治療中經過の大略を記せば、二三回にして頭の重きは輕くなり、一週間にして胃腸病も治して、消化は非常に良好となり、又腦にも大變化を來たし以前に比し讀書して理解することを得、二週間目頃には精神は爽快となり、頭の重きなどは全然皆無となり、如何に長く書見するも更に不快を感ぜず、恐怖心は去り結果は驚くばかり良好であつたが、十九日目頃より余

の不注意の爲め寒冒に罹り、其上非常なる濕氣を受けた爲、「をこり」と變じ、隔日に一回午前八時になると、時間を定めて熱が起るので、稍々閉口して居つた處、先生の教に從つて發熱する日の前夜、觀念を凝らして寢に就き、翌日も同じ狀態を持續して居つた、そうして時計の音にふと眼を覺まして見たるに、午前十一時、最早例の發熱の時刻は過ぎたり、然れども何等の徵候なし、時に思へらく、微なりと雖も、吾精神力を以て「をこり」を癒す迄になつたかと、其時の喜ばしさは實に筆舌の盡すところではなかつた、それ故是迄よりも一層精神力の偉大なるに感激し、治療に修養に、其信念高まりし爲か、二十四五日より、自身に病ある事など忘るゝまでに健康體となり、生れ變りし如き心地して歸鄉し、今では自己の天職たる農業に最も愉快に從事して居る、其傍ら生涯の寶である此無病强健の秘訣たる修養法を熱心に實修して居る賜物か、益々精神は爽快となり、之れまで神經家として苦んで居たのが一躍して樂天家と變じた、今後とても怠りな

く修養して眞の根本的なる無病強健體を持續する積りであるが、兎に角六年以來の病苦を茲に一掃し得たる余の喜びは實に一片の言葉や筆では謂ひ顯はすことは出來ないけれども、先以て發病以來全治の幸福を見たる今日迄の經過を記して、後日の紀念とし、且つ吾崇敬する藤田先生へ感謝の誠意を表します。（明治四十二年六月二十一日記）

◉治病の實驗と感想

滿洲國奉天日本電信局在勤　藏居滿

余は自己の實驗を有の儘に述べて見たいと思ふ、そうして一人たりとも、此僞りなき事實談を信じて養眞の意義を解し、健全なる心身を得るあらば、余の喜びは之れに過ぎぬのである。

病歴と治病

元來余は強壯なる體質でもないが、併し弱い方でもなかつた、處が丁年になつて兵役に就き、在營中に激烈なる腸窒扶斯に罹つたことがある、其時には割合に經過良好で、二ヶ月程で全快したものゝ、それからはどうしても以前の健康體に復し得なかつた、さうして一昨年の十一月滿期除隊となりて郷里へ歸へりしより以來、生活狀態の一變せし爲か、益健康を損し、殊に胃腸を損すること甚だしく、遂に強度の胃擴張症となり、右肺亦頗る働きが鈍つて來た、試みに其頃の日記を見ると、

食量		
	朝食	米五勺
	晝食	牛乳一合五勺
	夕食	米五勺
便通	三日に一回	

といふ有樣である。醫藥の治療と攝生とは、寧ろ他の人々が驚き感心する程熱心に、規則的に、嚴守して居たけれども、病勢は益々猖獗となり、肉落ち、氣力衰ろへ、殆ど回春の希望絕へ果て、精神的には一點の光明を認

むることを得ないので、たゞ死をのみ考へて居た處へ、

空谷の跫音

を聞いたのである、或人が「道」雜誌に發表された、藤田先生の心靈治療のことを熱心に話して吳れた、就て見るに如何にも條理整々、義理明白、そして一種の神祕的な處もありて、何となく奥床しく慕はしく、矢も楯も堪らぬので、蹶然床を起つて、上京の途に就く考で、兩親に懇談した、然し容易に聞容れる樣子もなかつたが、遂に許諾を得て、病軀を提げ着京したのは、昨年九月三日であつた、早速先生に謁をこふて、先づ高き人格と謙遜なる態度とに尠からず、崇敬の念を拂つたが、更に始めて治療の際、一診直ちに微笑を洩されて『こんなもの何でもない』と謂はれたには、餘りに絶大なる確信に驚かざるを得なかつた、爾來治療を受くると倶に、息心調和の修養法を熱心に勵修した結果は驚くべきもので、上京後十日餘りに

して、食事は一日米だけで二合餘、便通は二日に一回となり、滯京僅に十五日間に過ぎなかつたが、半死の病者も今では肉肥へ、元氣盛んに、血色好く、全然別人の如くに變りたるには、最初は幾分の疑念ありたる父母始め皆のもの、余が爲に喜び祝するよりは、寧ろ其治療の速かなるに驚き怪む方が多かつた。

藤田先生の熱誠なる御施療と、余の不斷の修養とは、相俟つて、さしも難症なりし胃擴張も、拭ふが如くに去つたのである、飛び立つやうな歡喜の情は、到底今茲で、エキスプレスすることは出來ない程である、去れば肥骨隆肉の昔にかへり、和風暖陽の境涯に入ることを得た余の心中に、油然として湧き來たるのは、幾千萬の暗愁の雲に鎖されつゝある病者に對する同情の念である、故に聊か感想否寧ろ經驗より得たる確信と、自己修養の現況とを述べて、それ等の病者に幾分なりとも資益する處あらしめたいと思ふのである、そうしてその所思が達せられなば、余の喜びは之れに加ふ

るものはないのである。

(一)、『病は氣から』とは、俗間に普遍した諺である、余は今此の諺の確實不易の根據あることを見出した、藤田先生に始めて謁した時に、開口先づ第一に與へられた療病の訓誡は、「精神を安靜にして、自分の身體には既に病氣はなきものと云ふ觀念を努めて把持するやうにせよ」とのことであつた、始の間は實に至難なことだと感じたが、常住坐臥絶えざる努力は、實驗てふ有力な說明者を生んで、遂に確信せざるを得ざるに至つた、要するに凡べての思ひ煩ひを絶ち、精神的苦惱を去り、『吾は健全なり』てふ信念を出來るだけ獲得するやうにするのが第一の要件である。

(二)、修養の實行は仲々困難なやうに見えて、實は容易なと思ふ、先生の唱道さるゝ修養法は坐禪ではない、終日兀坐して徒らに精神と肉體とを困憊させるやうなものでなく、要は生理作用の呼吸から入つて、遂に精神作用の或種の確信を働かせるのである、余は始めの內は困難を感じたが、

今では閑さへあれば殆ど一分時間と雖も、怠らずに勵行することが出來るやうになつたのである、殊に喜ばしく感ずるのは、夜分就床後の狀態である、以前は時に依ると、二時間も三時間も眠ることが出來ず、輾轉して苦んで居たのだが、今では十五分位しか眼が開いて居ないのである。是等は瑣末な事なれども、此修養法を實行するや否や、直ちに現はるゝ現象なる故、一言茲に記述して置くのである。

余が感想は以上の外甚だ尠くないが、紙面の都合上、悉く之を述ぶることの出來ないのは、如何にも遺憾である、併し露僞りなき余が此實驗談を信じて、直に救濟を門に赴かるゝ人が一人ありても、貴重な誌面を汚した罪は、十分償はるゝことゝ信ずる故、余はそれで滿足するのである。

（明治四十三年四月九日認）

◉心靈治療の奇効

東京本所區向島新小梅町一番地　水野重造

余の長男で、今年八歳になるのが、二月末に近處の子供の爲に右足の踵の所へ石を抛られ、疵をうけて跛を引きつゝ遊び居る中、三月十一日に感冒に罹り、俄然體温四十度といふ高熱を發しました、其翌日晝間は輕快の模樣なりしが、同夜より右の胯部に疼痛を感じ、體温又四十度近く迄昇つた故、濕布を以て冷却してやりましたが、一向きゝめがありませんで、十八日頃よりは、患部が腫れてゐりましたから、醫師の診察を受けました所、急性のリウマチスなるも、病質がよくないから、よほど隙どるならんと申されました、そこで濕布を以て患部を包み、服藥を致させましたが、さつぱり良きことの無いのみか、益疼痛を訴へ、二十二日には股部非常に腫脹し

て、殆んど裂けんばかりとなり、終夜「痛たい熱つい」と申して苦鳴して居る狀態は、誠に可哀想なれども、どうすることも出來ず、それに十一日以來高熱に冒されつゝあることなれば、若しや餘病を併發しはせんかとの心配も一方ならず、さりとて此病には醫藥も良効を奏することは、むづかしき由を聞き及び居ること故、曾て催眠術を研究せしことあるを幸に、それを以て治療すべく思ひ、かたの如く施術せしに催眠狀態にはなりますが、暗示を與へやうとすると、苦痛劇しきが爲か、直に覺醒して、「痛い熱つい」とさけぶので、いかんともすること出來ず、全く途方に暮れて仕舞ひました、時に藤田先生の御著述になつた心身强健之祕訣なる書を見て、殆ど神祕的なる心靈治療法なるものゝ有ることを知り、又「道」雜誌を讀んで先生の高説に敬服せし故、最早此上は先生から施術して戴くより外救濟の途なきことゝ存じまして、二十三日に伺ひ、御願した處、此頃は非常に御多忙で毎日午前中は御宅で患者に接し、午後から病家へ御廻りになつて、大抵夜

十時十一時に歸宅せらるゝとのことなれど、特に患者に同情を寄せられ、遠路なるにも拘はらず快諾を承けましたが、二十五日午後に御出になりて、約三十分ばかり施術してくださいました處が、此れ迄疼痛の爲、足を床に附けたきりで、少しも動かさぬのが、それよりやうやく足を起き伏しさするやうになり、且つ元氣も大分よくなりました、其翌日も亦來りて施術してくだされたが、實に奇効神の如くで、此時より足の運動自由になり、便通も快く下り、先生御歸りの後、非常に快感を催せしものゝ如く、躄ざりながら床より出で、三間ばかり隔りたる窓の下まで參りました、其時は未だ痛みは全然除けませんでしたけれど、廿八日より熱は下降し、廿九日の施術後には疼痛全く去り、卅一日の施術後には腫が非常に減じ、四月二日の施術後は、杖に倚り室内歩行をするやうになりました、其後は日に〳〵輕快に赴き、七日後は殆ど眞直に近きまで伸縮自由になり、未だ跛ながらも下駄を穿ちて歩行し得るまでに進み、股の固質部も非常に柔軟になりし

が、今日では最早歩行も何も平常に復するやうに至りました。余の心靈治療なるものを知りたるは、今回が始めてなるが、其卓絶なる奏効には實に驚かざるを得ないのである、若し從來の醫術のみに委したらんには、いつ癒るか分らず、ヨシ幸にして病氣は癒りても、あはれ生涯不具の身體となり果つるところなりしを、先生の慈愛なる恩情に依り、斯く速かに回復に至りしは、余の深く感謝する處なるを以て、茲に其實驗談を披瀝して世の患者の福音と致したいので御ざいます。

（明治四十三年四月十三日認）

◉難症なる漫性子宮病全治に就て

東京淺草區向柳原町一丁目十七番地千種稔妻　千種愛子

世には私の是れ迄の病氣と同じ難病に罹り、如何程療治に手を盡くしても

癒らず、之が爲にはたゞ自分獨りの苦痛ばかりでなく、一家の平和迄破りて悲慘な境界に沈み、朝夕歎き悲んで居らるゝ御婦人方も多くあらるゝやうに見受けられ、誠に同情の念に堪えませぬ故、それ等のお方々の御參考にもならんかと存じ、私の病態から全治致せし今日迄の經過を少しく書き記して御吹聽申します。

病態

私は廿二三歳迄は至つて壯健の質でありましたが、廿四歳の五六月頃に極めて重き子宮病に罹つてから、三十九歳の本年一月に至る迄の十五年間と云ふものは、全く左の症狀にて常々苦み通しでありました。

▲病名は子宮內膜炎と、子宮轉位症とにて、局部は始終劇しく、痛み、下腹部は膨脹して、いつも痛みとひきつりを感じ、且つ濃き鼻汁の如き白帶下常に降る。

▲子宮は腫れて常に下垂れ、且つ左の方に屈りあるを以て、步行は出來ず、時としては膣外に出づることさへあり、若し少しにてもそれに觸るゝことあるとき

には、腦の中心に迄痛みを感ず。

▲腦の痛みと眩暈と肩の凝りとはいつも止む時なく心悸は亢進し、精神は鬱々として常に悲しく、又腹立しく、全くのヒステリー症となりたり。

▲毎月の月經時には疼痛甚だしき故、いつも床に就き、時には子宮痙攣を起して非常に苦むことあり。

▲病院に入院し、手術治療を受けたること、前後四回。

▲服藥は年中一日として休みたることはなし。

▲毎年春秋の二回は必らず、熱海、修禪寺、伊香保、箱根等と、時々處を替へて、入湯又は轉地療養す。

▲其他、加持に祈禱に呪詛に何でも良からうと云ふことでさへあれば、一として通したことはなし。

病氣の容態はザット右の通りでありますが、之に對して左の如き治療を致して居りました。

右の如く有らん限りの力を盡くして、治療をしたけれども、どうしても全治はせず、少しく輕くなるかと思へば又元に返へりて、たゞ一時凌ぎに過

ぎないから、私は是は世に云ふ業病で、此世を去らなければ、とても癒ることは出來ないのであらうと諦らめては居りましたが、と云ふて自殺も出來ず、良人や家族や店員や女中に迄も、氣兼苦勞の絶間はなく、眞に活きて生き甲斐もなき不幸の身と思ふて、朝に夕に悲しみ悶えて居りました折柄、天未だ私を棄て玉はずして、圖らずも玆に救濟さるゝことになりました。

心靈治療と修養法

私の親族に間島と云ふお方がありまして、至て親切な人で、私のことに就ても常日頃心配して居てくだされたが、此お方の勸めにより、初めて藤田先生に御目にかゝり、心靈治療を御願ひし、且つ修養法を敎はりましたのが、昨年十一月の二十六日のことでありました、それからは毎日引續て先生からは熱心なる御治療を受け、私も亦熱誠を籠

めて始終修養を怠らずに勤めて居りました處が、次第々々に病勢は衰へ、本年一月下旬に至りて全く平癒して、左の如き狀態となりました、

▲子宮の位置も腫れも、すつかり癒り、痛みはとれ、白帶下は止まり、是迄の病態は少しもなし。

▲月經時の困難も疼痛も更に感ぜず。

▲近の一里位は平氣で歩行し得るのみならず、先般名古屋共進會に到りて、毎日々々過度の歩行をしたりしも、少しも差支なかりき。

▲腦の痛みも肩の凝りも更になく、ヒステリー症も全治し、毎日愉快に消光して居る。

▲今後若し少し位惡しきことあるとも、自分の修養力にて必ず全治せしめ得ると云ふ確信力を得たりし故、極めて樂天的の性質となりたること。

概略右の如き狀態となりました故、自分の喜びは云ふ迄もなく、一家擧つて花咲く春に遭ふたる如くで、毎日嬉々として樂しき月日を送つて居ります。

之に就て昨年迄の私と、同じ樣なる境遇に在る御婦人方には、厚き〱同

情を表します故、一日も早く此救濟の手におすがりなさいまし、私は斯く救濟されました御恩を先生へ報ずるの途は、皆樣に之をお勸めするのが第一と心得ます故、若し此事に就て尋ねたいことがあると云ふ御方には、私はいつでも喜んで御話し致します。（明治四十三年五月二十日認）

◉安產と治病とに就ての告白

東京淺草區吉野町七十七番地　山田捨作妻　山田とよ子

私は今度位嬉しく喜ばしさを覺えたことはありません、私は是れ迄三男五女を產みましたが、其都度、產前產後にはいろ〳〵の病氣の爲に苦しめられまして、未だ一度も其苦しみに罹らなかつたことはありません、それが今度は圖らずも先生の御蔭にて下に記するやうな有樣であつたばかりでなく、他の痼疾さへ、なくなりましたのですから、其喜ばしさは、とても口

や筆では盡くされませぬ、それに就て私が此喜ばしき境界に至りました徑路には、幾分皆様の御參考になることがあるやうに感せられますから、少しく其ことを申上げて見たいと思ひます。

産癖と病歷

私は(一)産前になると、必す嘔吐するの癖がありまして、胃中の物は殘らず吐き盡くして殆ど胃液迄もないかと思ふやうになる位であるから、氣力は消沈し、元氣はなくなりてお産をするのに二時間も三時間もかゝることがある(二)それからアトハラとか云ふて、子宮收縮の疼痛は、お産の度毎に、一回は一回より劇しくなることゝ(三)今一つは脚氣で、産後には必ず脚氣に罹る爲に、どの小兒でも自分の乳で育てたものは一人もありません。(四)又産後には幾日も嘔吐することがある爲め、とかく産後の肥立ち惡るく、一方ならず困難を感じ居ること、先づザットそんな容態であるから、毎度々々お産の時の苦みは、中々一通りではありませんでした。

それに加ふるに昨年一月より氣管支加答兒に罹りましたが、私は平素より氣管の弱き方であつた爲、其病狀は隨分惡しく、熱は四十度、咳嗽も烈しく、時には血痰も出るので、一時は肺に異狀あるやの疑もありて私自身は無論、家族共々痛く心勞致しました、然し醫療の効と共に、暖氣になるに隨て、追々快復し三四月頃には大概全快したやうでありましたが、六月に懷妊すると、マサカそれが爲ではあるまいけれども、七月中旬から又再發して、熱度も高くそれに胃腸加答兒さへ引き起しましたので、血色青褪め肉身瘦せ衰へ、實に今迄とは全然見違へらるゝ如き容態となつて仕舞ました、それに私は生來人様より一倍增した神經質のものでありますから、コウなつては居ても立てもたまりませぬので、醫師の勸めもあり、旁々良人に伴はれて、銚子港へ轉地療養に出懸けました。

銚子港へ參りましてより四週間、新鮮の空氣も能く吸ひ、醫藥の手當を怠らず、滋養物の攝取にも出來る限り力を盡くしましたが、然かし、するこ

と爲すこと糠に釘で、一として寸効なきのみか、胃腸の工合は益々悪しくなるので、失望落膽、空しく皈京しまして、それから又あれよこれよと、手に手を盡くしましても、病勢は依然たるので、全く絶望致しました、處が又加ふるに本年一月から感冒に罹りましたので、氣管の方は愈々悪しく、自分では肺でも犯かされはせぬかと思ふたので、悲憂交々至り、遂に立派のヒステリー症をも併發しまして、食慾は減損、夜分は不眠、喜怒哀樂は其度を失し、殆ど手の附けられぬ人間となりました。

誤解と屁理窟

私が始めて先生の心靈治療法のことや、息心調和の修養法のことを聞きましたのは、昨年八月良人が『心身強健の祕訣』といふ書籍を讀んで居つた其時であります、良人は其頃から頻りに修養法の功能と心靈治療の偉績のありたる由を聞かせて、是非私にもそれをやれと勸めました。

然かし私は今は白狀致しますが、其時には全くそれを信じませなんだ、醫

藥を用ひずして肉體の變調を整ふると云ふが如きは、過去の迷信時代の夢ではあるまいか、物質なる此肉體に對しては、やはり物質なる藥物を以て治療するのが當然ではあるまいか、過去幾千年前の草昧時代より、進歩した明治の今日に至る迄、病氣を癒すには藥と定まつて居るもの、然るを若し單純な心靈治療とか云ふやうなものを以て、此難症を治することが出來たなら、堂々たる國立の病院も博士もドクトルも、何も彼も無用の長物となつて仕舞ふ、世の中に是程馬鹿らしきことがあるであらうか、なんぼ良人の忠告でも之ばかりは信ずることが出來ない。

それから又息心調和の修養法とか云ふものゝ中には、ウント下腹へ力を込めて呼吸すると云ふことなどもあるさうだが、常人ならばとにかく、衰弱甚しく、殊に懷姙中の此腹で、そんな馬鹿なまねが出來ますものか、世には名醫あり、名藥あり、患者に對する相當の攝生法あり、若しそれに依つて助かることの出來ないのは、最早天命と諦むるより外仕方あるまい、否

それが人間の壽命の盡きたのである、と云ふ愚な考と屁理屈を述べて、折角誠實なる良人の勸告を茶にして居りました。

奇緣到來

處が本年二月の十三日に、淺草の千種樣の邸に於て、養眞會の例會が開かるゝから、一度伺つて先生の御說を聞き、又皆樣の御話しをも聞いたがよからう、婦人と云ふものは、そう理屈ばかり云ふて居るものではないと、此時も懇々と良人から勸說せられましたので、止むなく其日は良人に連れられまして、千種樣の御宅へ伺ひました、今でも思ひ出しますが、此時、木の香新しき宏壯美麗なる二階の廣間に充ちたる會員諸君が何れも各自の經來りたる實驗談を熱誠籠めて述べられそれに對して、藤田會長や、松村先生が懇々御訓誡あるのを聞きまして、始めて私は迷の夢から覺めたやうに感ぜられました、然しそれでも我慢迷執の煩惱はまだ全然去りませんで、時々は頭をもたげますので、愈々決心して、先生の御手にすがる意にはな

り得ませんでした。
斯く半信半疑の間に彷徨して居りまする内に、病氣は愈々重くなる、お産の期は徐々切迫して來るので、最早躊躇することは出來ず、良人からは頻りに說き勸められますので、愈々我慢の角を折つて、先生の御許へ伺ひましたのは、三月二十七日のことでありました。

救濟

始めて先生の治療を受けたる時に、私の良人は先生に向つて、是迄の一部始終を述べ、私は又先生にドウモ今度此體でお產をしたら、どうせ助かるまいと思ひますと申した時に、先生は莞爾として『大丈夫です安心なさい』と云はれましたが、其時は嬉しいやら恥かしいやらで、實に一種妙な感じに打たれました。
それからは先生よりお足を運びくだされて、治療を戴き、適度の修養法を敎はりてやつて居りましたが、四月九日午前一時に急に產氣附き、僅か二

十分ばかりにて少しの苦痛も覺えず、誠に安々とお產を致しました、には
かのことで產婆も間に合はず、準備も出來ず、一時は誠に可笑しく滑稽な
程狼狽を致しましたが、併し不思議なことには今度は今迄とはすつかり樣
子が變りまして、產前產後の嘔吐もなく、後腹の疼痛は至つて輕微であり
ましたので、此時の嬉しさは實に生來始めてゞありました。
それより引續いて今日も猶治療は願ふて居りますが、脚氣も起らず、胃腸
病もスッカリ全快し、未だ少しく殘つて居るやうに感ぜらるゝは、氣管の
方だけでありますけれども、私は最早是等を病氣とは思はぬやうになりま
した、そうしてヒステリー症の方は、全然なくなりましたので、毎日〱
愉快に暮して居ります。

お勸め

私はかくして、是迄になき安產をすることが出來、又產前產後の病癖をも
除くことが出來たばかりでなく、今迄滿一年四ヶ月の間、明けても暮れて

も、根氣よくたゞ一意專心藥三昧になりて、いつも藥瓶と首引して居たのが、今では藥を思ひ出すことさへないやうになりましたに就て、一言世の人々に申上げたいのは、いろいろの理屈や議論にのみ囚はれて居る人と、物質的に頭を固められた人、即ち今日迄の私のやうな淺はかな者ほど、世に憐れなものはありません、心靈界のことや修養上のことなぞは、到底私共の如き者の分らう筈はありませんから、唯々先生や先輩の御方々の敎へを聞き一意專心、論より證據の實蹟を擧ぐるが、何より肝要のことゝ存じます、次に修養上に就ては、追つて良人から話しがある筈故、其時に私の感想をも少しく申上ぐる積りであります。（明治四十三年六月十日認）

◉闇夜の光明

東京京橋區本材木町三丁目　川村方　篠崎成一

『同病相憐む』とは何人も知つてゐる諺ではありますが、偖その眞意義に至ては實際その境遇を經て來たものでなくては分りません。夫れ故私は數年惱んで居た神經衰弱全治の話をしましても、此病氣が如何なるものかを親しく經驗された人々でなくては、充分分らないだらふと思ひます、乍併神經衰弱は生存競爭の烈しくなる程、その勢を逞しくする事は、明かに各國の統計の示す所でありますから、私は茲に實驗談を述べて、幾分なりと讀者の御參考に供したいと思ひます。

先づ順序として病氣にかゝる前の私の健康狀態と、之にかゝつた原因とを述べる必要があると思ひます私は今年高等商業學校を畢るのですが、中學は田舍で卒へました、私の居た學校は殊に運動が盛でしたから、私も運動好きとなり、夏冬共隨分烈しく運動してゐました、之れがためか、中學時代は非常に健全にて、五年間殆んど無缺席、無遲刻で、風邪一つ引いた事はありませんでした。斯くて卒業の後、現今の學校に入學の爲に上京した

のは、三十九年三月末日でした。私は田舎に居て東京の事情も知らず、且は今まで五回の卒業生を出した自分の中學から、今私の目的とする學校に一人も入れなかつたといふ樣な事であるから、私は絶望の底から、一つの勇氣を振起して、唯此の難關を切りぬける爲には、死ぬる迄奮闘せんとの決心を固めました。で此の決心をして上京してからは、朝は五時より、夜は十二時乃至二時頃までは散步の時間も惜しんで、孜々として勉强しました。(尤も此の間に午前八時より五時までは正則學校に通へり。)私は今でも「死」の一字をランプの笠に書いて、深更書物に眼を晒した當時の光景を想ひ出しては一種の感にうたるゝのです。遮莫空氣の淸い田舍で、日々運動に一日の大部分を費した習慣を激變して此の過度の勉强をしたのですから、何うして身體に影響しない譯に行きませう。一ケ月許りで消化不良となり、その後に至つては益々惡しくなり。食慾はなくなり、身體は非常に瘦せ、適々來訪する友人などは、切に此の過度の勉强を止むる樣に忠告し

てくれましたが、私の最初の決心を飜さしむる事はできませんでした。抑も此の頃から時々頭は痛み、非常に讀書が懶くなり、推理力や、理解力は大に消耗したのを自覺しました、けれどもコウなると、惰性で何うしても机を離れる事はできず、藥瓶を睨んで勉強してゐました。かくて愈六月廿八日に受驗といふ時は心身の衰弱した事は一通りではありませんでしたが、唯一つの『決死の覺悟』は滯りなく試驗を濟ます事を得させました。されど試驗の終りてからは、結果が何うであらうとそれ等には頓着なく、大責任でも果した氣になり、從來張りつめて居た元氣も何處へやら、今度は心身全くの病氣となりました。起きても苦しく、寢ても不快にて、讀書、運動、談話皆不愉快の種ならざるはなく、五尺の身體の措き所に困りました、勿論睡眠も充分快くできず、愈々此の狀態は神經衰弱であると、自覺してからは、不安は益不安を加へ、一日も心から愉快なる月日を送つた事はありませんでした。而して此の大苦痛に對しては、過去の健康が益々戀しく

なり、如何なる犠牲を拂つても、此の苦痛を免れんものと、醫療に、自然療法に、私として出來るだけの手を盡し、終には新聞の廣告中、やゝ信を措くに足ると思ふ程の藥は、レーペン、ブルートなど、凡て採つて試みましたが、竟に何等の効をも發見する事ができませんでした。

此等の失敗は、私の悲觀の程度を進めて、竟に絶望の狀態となし、不安恐怖不眠等あらゆる厭ふべき現象を以て、自己の運命と諦觀せしむるに至り、そうして之が常態であるかの如く思惟しました。然るに端なくも四年目にして此の暗い〳〵我が心裡に一つの光明を見出す動機となつたのは、これ即ち偶然藤田靈齋先生著『心身強健之秘訣』を手に入れましたのです。

讀んで行くと從來健康を說く譯書や、物質的の一局部のみに注目し、或は衞生とか滋養分とかを無暗に振廻す皮想の觀察見解になれる駄書と異り、吾人の「生」なるものゝ根本より說き起し、以て「病氣」なるものは人間の常態に非れば、吾人が修養により、其源に皈へれば必ず無病となること

が敎へてある、私は平易なる文章の中に深き哲學的妙味あるを發見しました、成る程是迄自分の採れる療法は根本なる精神を忘れて、末なる物質にのみ賴つてゐたのであると自覺しました。一頁は一頁より非常なる興味を以て讀了したる後には、私の胸中に從來蟠つてゐた疑問を解決されたる如く感じ、心中言ひ知らぬ平和を覺え、自然或る信念を得ました。それから其書中に說き敎へてある强健之祕訣なる一種の修養方法の古今未發の妙法であることを感じました故、之れが即ち『心身强健之祕訣』であると確信し、之が實行の爲には如何なる犧牲を拂ふも辭する所に非ずと、決心しました、之れを例へば闇夜に暴風と戰ひし難破船があらゆる防禦の術盡きて、運命を天に任せたる刹那、俄かに風凪ぎ波靜かになり、遙かに輝く燈明臺を認めたるが如き有樣でした。

却說一度此の信念を得ては、喜び禁ずる能はず、折しも休暇中にて、歸省中であつたにも係らず、直ちに上京して藤田先生を高輪の私邸に訪ひまし

たのが四月一日の事でした、先生の風丯に接しては益々前の決心を固めました。その日より治療を受け、修養を始めました、始めの中は非常な熱心を以てやりましたが、呼吸法も觀念法も旨く行かず、端座すれば次第に脚の苦痛に氣をとられ、心を落付けんとすれば、却て雜念襲ひ來りて、如何ともする事が出來ませんでしたが、一週間許にして稍々雜念の薄らぐのを覺えましたので、更に一層の勇氣を以て、修養を勵みました、恰も此時に、想ひ出しましたのは、神佛等に祈願をこむる昔の修業法が齋戒沐浴をするといふ事でした、卽ち修業法が身を淸め心を正して、一心に神佛に祈る時には、嚴冬氷の如き水を浴びて寒さを感じないのは、一に心の作用である、精神を鍛錬するからである、由來神經衰弱などに罹るのは、精神が弱くして内外の壓迫に堪えられぬより起る事である、して見れば此の弱き心を强くする方法としては、之も一の方便ならんと信じて、毎朝水を被りて心神を淸め、邪念を拂ひてそれから修養を始むることとしました。此の時の私

の修養の信條は、何でも勇猛心を振起して心の働きを強くすれば病氣などに敗けるものでない、今は謂はゞ心と病との戰である、斷じて行へば鬼神も之を避くといふ言がありますが、之は移して以て今の修養の格言とすることが出來ると思つたのでした、夫れ故私は努力呼吸をする時は、腹も裂けよとばかりしまして、決して結果の如何を考へませんでした、但し此の方法をやる時に、少し過激ではないかといふやうな考は毛頭なく、唯之が最善なる方法だと確信してゐました、總て何かやるのに、一度決心し着手してから決行するに當りて、全力を盡さねば、必ず失敗に終ります「疑」ほど障碍になるものはありません。

如斯努力的修養を始めてより、二日間位は眼昏み氣衰ふるが如く感じましたが、其後は心神大に安靜なるを感じました、一日少し雨降る靜かなる日、閑室にこもりて、修養た耽りました、先づ努力呼吸十五分間位の後、丹田呼吸に移りし所、暫くにして手足の感覺を失ひ唯公案のみ浮びしと覺えた

るに、不思議なる哉、溫かく柔かき雲の如きもの、何處ともなく來りて、全身を包み終りたる樣思はれたが、軈て身はその儘空中にでも浮び上りたる如く感じ、夢か、現か、幻か、凡ての「我」を忘れて、唯極美の樂園に彷徨し、芳しき花の香に醉ひたるが如く感じました、嗚呼その時の快き心地は何といふべきか、筆紙のよく盡す所ではありません。

此の如くして私は心靈治療と、修養法との効果により、さしも難症なる、神經衰弱症を美事に退治しました、以後今日まで少しも修養は怠りません、否今後とて、決して怠る積りはない、吾人の生涯は誠に長い五十年や六十年の短き生命でなく、少なくも百年以上は生きる覺悟である、其間私は此の修養を以て生命とし、命の綱とする、たゞにそればかりでなく、此修養法は私の處生の前途を照らし、常に光明を與ふべきものであると信じて居るのである私の一身にとりては、實に此修養法と、心靈治療とは暗夜の光明であつたのである。（明治四十三年六月十六日稿）

◉息心調和の修養法實驗談

大阪府下泉南郡佐野村地藏町　辻　德　兵　衞

私は、既に我が先輩諸氏の心靈治療と息心調和の修養法とにより救濟されたる、治病實驗談を詳しく拜讀しましたから、今度は治病に關した方は略しまして、たゞ單に息心調和の修養法を實修致しました經驗談だけを聊か申述べて見たいと存じます。

私の實驗上よりすれば、此修養を始めまする前に、先づ之れに依て必ず我心身を强健ならしめ得ると云ふ確信と、一度之を實修し始めたれば、必ず拮据黽勉不撓不屈の精神を以て、永久に之れを持續するの覺悟とが必要かと存じます。

本修養法の實修も、最初の內はそう巧妙に行れるものではありませぬ、で

先づ呼吸法の稽古より手始めすることが得策だらうかと思ひます。一歩進んでは公案の腹讀ですが、之は私の最も困難を感じた所で、頭腦中の公案が丹田中に這入りまする迄の苦心は、なか〳〵一通りではありませんでした。それから調息法が漸次進んで體呼吸に至る頃には、不知不識の間に公案が何處へやら運び去られ、唯々妄念妄想のみが意地惡くも更に活動致して居る樣な譯で、拙劣至極なものであります、だからと云ふて餘り心配の必要もありませぬ、愈々奮勵努力、專心修養に勤めまするならば、追々調心法も巧妙になり、公案も從つて下降して參り、遂には丹田中に確固不動のものとなり、極めて愉快なる確信狀態に到達し得らるゝ事と信じます。そこで私は、本法を修養しつゝある中に、到底筆舌の企て及ばざる底の最も愉快なる狀態を幾度か體得しました、之が藤田先生の所謂眞の確信狀態であるや否やは存じませぬが然かし若しも此狀態の內容が、幸に幾分にても大方諸彥の御參考にも相成らば仕合せと存じ、左に順序を追ふて少しく

申述ぶる事に致しました。

（一）或時に形式の如く、瞑目靜座して修養を初め、漸次進んで丹田呼吸より體呼吸に及ぶ時分に頭腦中の公案が、段々と下降し來り、恰も公案そのものが腹底に喰付き初めたかと思惟せらるゝ樣になつたが、尚も腹讀を餘念なく續けて居りますと、次第々々に公案が唯に腹中のみならず、手となく足となく、頭となく胴となく全身に普及し、多人數が一聲に囃し立てる樣に、無聲の聲とも稱すべき一種異樣の公案の聲が全身から聞えるかと思はれました。して此狀態を持續する事、約十分間位であつたかと覺えます。

（二）又或時には矢張丹田呼吸より體呼吸に及ぶ時分に、段々と觀念が統一し來り、肉體全部が恰も空虛なるが如くに思はれて來たと同時に、丹田に一種の公案の氣が生じ、暫時の間に丹田中の公案の氣が不斷運行して五體に及び、そうして其活動の絕間がありませんでした、斯かる場合の心的

狀態は、また一種別なもので、假令眼前に如何なる異變があらうとも、決してびくともせない、まさかと云へば敢へて死をも辭さないと云ふ樣な凛然たる意氣が、裏に充滿して居るから、誠に愉快でたまらんでした、丁度此時の事でした、私の修養中に下女が御飯を持つて來て召上れと迫る、仕方がないから修養を中止して箸を取りますと、さあ大變、御飯にも菜にも悉く公案が喰付いて居て、どうしても食べられぬと云ふ樣な滑稽を演じた事もありました。

(三) 又或時には形式の如くにして、略觀念も統一が出來、なか〱愉快な狀態になつて來たなと思ふて居ると、矢張り前と同樣に一種の公案が丹田中に生じ、次第々々に五體全部に及び、外部にも公案の氣が充滿して、不斷活動して居ります、暫くすると不知不識の間に私の全身が公案の氣に包まれて、風船玉の如く圓められ、遂には地球儀の如く回轉し始めましたそうかと云ふて其れが決して夢の如く朦朧たるものではなく、其所に確乎

不動の信念が整然と確立してあつて何とも言ふ事の出來ない快感を覺えました、此狀態を持續する事三十分間位であつたかと存じます。

（四）此度のは前とは一寸異つた狀態で、體呼吸の時分に、聲にもあらず氣にもあらざる底の一種の公案、先づ丹田中に生じて來たのです、漸くにして其れが全身に及ぶと思はれる頃、何物か公案に一種不可思議なる能力があつて、私の全身を自由自在に伸したり縮めたり致すのです、そして伸される時には公案が内に頻りと活動します故に、恰も風船玉の樣に全身がフワ〳〵と空中に上げられる樣に感じ、また縮められる時には、全體より公案が水蒸氣の樣になつて發出する樣に思はれました、斯かる狀態がマア五分か五分間位持續したかと存じます。

以上申述べた樣な愉快な狀態に至りますると、いつも、世もなく、我もなくと云ふ譯で世の毀譽褒貶は勿論の事、殆ど自我の存在をさへ忘れ果てゝ居る、然し公案中に沒入したる眞我は、諦得し得る事が出來ます、宗教家

が信仰の極致と申さるゝ神人合一の妙諦とは即ち此確信狀態の消息を洩らされたのではなからうかと存じます。

私は醫藥で不治の難症たる强度の神經衰弱病を癒す爲に、此度藤田先生の御治療を受け、そうして自分では本修養法を實修しましたが、日尚淺きに拘らず、何の幸か至極愉快に修養も出來、爲に追々上達して浩然の眞氣は丹田中に充實し來り、勇猛の大精神が裏に橫溢し、一種言外の妙域に快哉を叫び居るやうになりました、それ故兼ての難症はスッカリ全快し、又病氣位の事には最早ちつとも頓着しませぬ、で今後は誓つて病氣などには罹りますまいと思ふて居ります、よしや又病魔に犯さるゝ樣なことがあらふとも、自力的修養に依つて必ず其病氣は驅逐し得ると云ふ大元氣と確信とを體得するやうになりましたから、モー大丈夫です、之と云ふのも偏に先生のお蔭樣で何と御禮の申樣もありませぬ、で私も今後は層一層奮發してウンと修養を致し斯道の宣布鼓吹に飽くまで努力致す決心でございます。

（明治四十四年七月二十日認）

◉治病の實驗と修養の効果

東京市下谷區西黑門町十三番地　黑河内寬治

病歷

私は元來胃腸が健全でありませんので、此の數年間は、時々胃腸病の侵害を被り甚だ困難して居りました、處が昨年の八月ふと下痢を始め、一日數回の多きに至つたので、早速醫師の診察を受け服藥しましたが、病名は單に消化不良と云ふ丈で、別段六ケしい病氣ではなかつたので、左程氣にも止めなかつたのであります。然し其下痢は中々頑強執拗な性と見えて、一進一退容易に止まず、約一ケ月も續きました、其揚句漸く下痢の回數も減じて、稍々愁眉を開く間もあらせず、俄然非常な便秘に陷り數日に一回位

な通じで、しかも其都度下痢をすると云ふ有樣でした。此の頃から身體は漸々衰弱し、營養不良となり、食慾缺損、呼吸切迫、胃痛、胃鳴、胸悶へ、其他あらゆる胃腸病の徵候を呈して來ました、かくなりては種々なる療法も醫藥も寸効なく、只戰々兢々として食餌に注意し、苦痛の少しにても輕からんことを計るのみ、病勢の日一日と長びくにつれ、病魔に對する恐怖心は機を得て其威を熾にし、身は煩悶苦惱やるせなきの淵に沈淪し、云ふに云はれぬ不快の月日を送らねばならぬ不幸に陷りました、這那具合で業務も碌々手に着かず、毎日鬱々として居ましたが、醫學の進步發達著しい今日であるから、一流とも云はるべき名博士の診察を受け服藥したならば、如何なる頑强な胃腸病にても全治せぬことはなかるべしと、多大の希望を抱いて上京しましたのは、櫻花將に笑まんとする四月の一日でありました、然し不幸にして結果は失望と落膽とに歸しました、某々博士の診察はやはり、消化不良とか胃酸過多病とか云ふもので、私の胃や腸は色々な試驗を

され、色々な藥を強いられました、此の間の消息は餘り管々しくなるから申しませんが、私は此時慢性病は迚も醫藥の力では根治の出來るものではなく、又進歩したと誇る現今の醫學も左まで有難いものでないと云ふことを自覺しました、然し醫藥に代るべき何物をも有つて居なかつた私は、此處に至つて暗夜に燈火を失つた如く、茫然自失探るべき途が判らなかつたのであります、此の渾沌たる暗黑世界に彷徨へる間に、手に入りましたのが先生の著書『心身強健之秘訣』でありました。

治病

六月十三日、是は私の記憶すべき日であります、一度先生の著書に就て、紙上に躍如たる絕對の眞理と崇高なる先生の人格とに接したる私は、病魔の降伏一つに此の道にありとの觀念を得ましたので、欣喜の念禁じ難く、此の日高輪の修養部に先生を訪ふて、心靈治療のことを御願ひました處が、早速お請合下され、猶溫情溢れたる敎をも玉はつたので、常に冷酷な醫師

の手に扱はれて居た私には、言々心神に徹し、神の懐に抱かれたるが如き思ひがありました。

是より毎日、修養部に通ひて先生の懇切なる治療に浴し、猶息心調和の修養法をも實行しました處が、一週間目頃より胃痛、胃鳴など止み、殊に便通の具合は驚く許り好調となり、日一日と治療の重なるにつれ、病魔に對する恐怖心も影を潜め、是と反對に病魔に打勝つべき元氣は漸々頭を擡げて來ました、夫れより治療は七月二十日まで受け、回數三十回許でありましたが、難治の慢性病も遂に全治の域に達したのであります。是れ全く心靈治療の効果で宇宙の神祕には、今更ながら驚嘆の外なく、私の心は敬虔の念に滿されました。

七月二十日よりは修養部も、暑中の爲一時休みとなりましたので、此の日より全く先生の御手をはなれ、專心修養を勵むこととなりました、尙此の暑中は東京に在りまして、暑中あり勝な不攝生を冒すことも間々ありまし

たが、胃腸には何等の故障も起らず、意氣旺盛に暮すことが出來ました、是れ全く先生の賜と感謝の外ない次第であります。

私は醫藥を斷念して、先生の御手に縋つた當時、醫藥の外に是非斷念しなければならぬと決心したものが猶一つありました、それは「忿怒」と云ふことでありました、氣がむか〳〵して腹を立てるので怎かして是を止め度いと思ふことが絶へなかつたが、意志薄弱なる私には夫れが出來ず、病勢の募るにつれ、此の惡癖はいやが上に增長して、始末におへぬ次第でありました、處へ先生から色々とかゝる惡感情が直接に肉體に害毒を及ぼすことの偉大なるものであることを、さとされましたので、今度こそは此惡癖を放擲しなければならぬと決心しました、處が此の決心は非常に有効なものとなりまして、是よりは忿怒の情も漸々薄らぎ、まゝこの情念の兆すことあるも、丹田に氣力をこめて靜思するときは、惡念は霧の晴るゝが如くに消え去るので、近頃では殆ど立腹といふことがありません、で私は此の

修養法を日常の操行の上に應用して居りますが、其の効果は非常なもので、圓滿に愉快に其日を送ることが出來るのであります。

上述の如きことがらから、心靈治療に對する私の信念は日々固くなりまして、如何なることあるとも、此修養法は怠らず躬行し、先生の本旨にかなはんと決心して居るのであります。（明治四十三年十月十日認）

◉息心調和の修養法により痼疾の喘息を治す

大阪東區寺山町九十六ノ一　杉田潮

予は四五年前より毎年秋期氣候の變る時分には必ず喘息の起るを常とする本年も九月中旬より起り始め、毎夜床に就くと、ヒウ〳〵ゼイ〳〵いひ出す、そうすると苦しくて寢て居られぬから起き上り、座して肩にて呼吸をせねばならぬ、其音が近所隣へ聞ゆる程であつた、丁度其の頃藤田靈齋先

生が御來阪の事を聞いたので、直に御訪問を致したれば、例の心身强健の法を口授せられたから、すぐ其夜から實行し始めたが、彼の喘息の發作して來る時はなか〳〵防ぎ切る事は出來ず、遂に敗北してしまつた、翌晩も再び戰つて見たが又々立派に敗北した、第三夜目には今晩は必ず勝てるとの確信を抱き、喘息に後へ退けとの勇氣を以て、修養法を終夜續ける覺悟にて始めたら遂に發作せずして安眠することを得た、そこで此秘訣を行へば、必ず勝てるとの希望を以て翌晩より之を試みたるに果して勝ち得ることが出來た、爾來今日に至るも猶此調子で實行しつゝあるが、最早全治することが出來た、是に於て予は藤田先生に對して深謝せざるを得ぬ次第である、世間喘息に苦む人は、速に先生の心身强健の秘訣を學ばれ、之を實行せられん事を、予が實驗に鑒み、御勸め致したく思ふ處である。

（明治四十三年十月十日記）

◉息心調和の修養法講話を聞きて得たる余が感想

大阪東區北濱町三丁目六十三番地　松岡歸之

私は壯年の頃、撃劍や鎗術の稽古を致すときに、其先生が毎度申さるゝに手先で打つたり突いたりしては駄目だ、下腹にウンと力を入れ、體もろともに打ちこみ突きこまねば幾ら稽古しても眞劍勝負は出來ない、先づ下腹へ力を入れることを工夫せよ、ソーして臍が鼻先と向ひ合せになる迄ウンと力を入れよと敎へられました、そこで私は夫を永くやり續けて居ります內に、或る寒稽古の時、始めて胸がスイチ下腹が出張り、ウンと力が入るやうになりました、それからと云ふものは、大分膽力も出來たやうに覺え物事に恐怖する念も尠なくなり、又癇癪も抑ゆることが出來、餘程何事に

も辛抱強くなりました、處が世の風潮が一變して、何でも智的でなければ役に立たぬ、頭腦が大切だ、腦味噌を練らねば駄目だと云ふ風になりまして、法律をヤリましたが、頭が發達するに從ひ、現在の利害關係は明晰になりますが、下腹は次第にお留守になるやうになつて、心氣不安を感じましたから、今度は信仰に因て安心立命を得んと、終に基督教に入りました爾來心靈のことは宗教に學び、身體のことは深呼吸に據つて居りました、それで是迄の私は心身の修養を二門各別に學んで居つた譯であります、故に信仰の心が專らになれば、身體の方は自然に忽になり、時には病者の哀れなる感話や祈禱を聞きますときには、眞の信仰は肉體の危機に迫つた時に起れるものかと思ふたこともありました、又肉身の強健なるときには、之に賴り憑んで信仰の念の荒むやうに感じたこともありました。

然るに今回藤田先生の息心調和の修養法なるものゝ講話を拜聽しまして、茲に始めて精神の修養と肉體の養成とは各別に學ぶべきものでない、是は

必ず一致併行して養成すべきもの、否そうなければならぬものであると云ふことを悟りました、心身の兩面は紙の表裏の如きものであるから、之を引き分け得べきでない、若し強いて之を分つならば、車の一輪を棄て、鳥の一翼を拔くやうなもので、其の一つをも全ふすることは出來ない、極めて剛健なる精神あるものにして、始て健全なる信念を得ることが出來、此剛健なる精神ありて始て健康なる肉體を得らるゝのであるが、併し又強健なる身體でなければ、極めて圓滿に發達した精神を得ることは出來ない、であるから吾々は此剛健なる精神と強壯なる身體とを併せ得るの方策を常に講じなければならぬ、處が今日迄其理窟だけは多少心得て居つたけれども、其方法は少しも知らぬのである、然るに今先生が講ぜらるゝ處の息心調和の修養法なるものは、正しく其兩面を一致併行して強健ならしめ、尙進んでは、信仰の堂奧、修養の極致にも達すべき最捷徑であることを知りましたので、日頃の念願玆に達し、洵に愉快にたへぬ次第であります。是

全く藤田先生に由りて獲たるたまものなれば、將來吾輩同志は奮勵努力、大に此修養法に由りて心身を鍛錬し、鬼を拉ぐ身體と、山をも移すの信念とを培養して、此慶福を空しくしないやうに勤めねばならぬと云ふことを泌み〴〵感じた次第であります。（明治四十三年九月三十日認）

◉感謝

大阪東區北濱町三ノ六　松岡すゞ子

私は二十七歳の時非常なる腦病にかゝり、其後引續き五十三歳の今日迄未だ癒らず、腦の一部分は全く痲痺して感覺なく、金槌で打つても痛みも痒みもなき處あり、又毎月一二度位は腦の疼痛と其の他のわづらひとにて、大騒ぎをすることが常例となつて居ります、隨て平素の肩の凝りや其他惡しき處は數多く甚だ困難して居りますので、いろ〳〵諸大醫にかゝりて醫

療をすることは無論、あらゆる療法に手を盡しましたが、一向癒る樣子が見えず、今後幾年を經ても此儘苦痛を繼續して居らなければならぬかと、誠に心ならず思ふて居りました、それに汽車や汽船に乘りますれば、僅かの里數である京都神戸、近くは住吉あたりへ參りましても、すぐに醉ふて苦しみます、市中の電車でさへ乘るどころか、見ても氣色が惡くなると云ふ誠に此文明の世の中に生きて居て生き甲斐のない厄介ものでありました。然るに今度藤田先生がこちらへ御越くだされて、私共のやうな難症者を救ふてくださることになりましたので、喜び勇んで毎日今井樣の御宅へ參り心靈治療を受くると共に修養法を教はり、熱心に修養して居りました、丁度良人も先生の御講話を聞き、大に感じましたとて、私にもよく〳〵其道理や効能のあるべきことを説き教へてくれますので、尚更一生懸命になりました、處が嬉しいことには、日一日と快く腦の痛み其他とも世に云ふ「ぬれ紙をはぐ」やうに癒りまして、今日までは按摩を賴まねば眠られぬのが、

それ等のことは少しも必要を感ぜずして安眠が出來、最早是迄のやうな月に一二度の大煩ひも全くなくなりしことと信じます、それから又船にも車にも醉はぬやうになりましたから、是からはどこへでも旅行も出來、樂しき月日をおくることが出來るやうになりました。

之れ畢竟心靈治療と、修養との御蔭でありますから、今後益々修養に勉勵して、心身ともに眞の無病强健となり、先生の御恩に報ずる積りであります。（明治四十三年九月三十日認む）

◉神經衰弱全治す

京都市新町夷川北　松岡嘉右衛門

私は四十年三月より神經衰弱に罹り、種々治療に手を盡しましたが、いづれも効を見ませぬ、病勢は益々募るばかりなれば、迚も全快は覺束なかる

べしと斷念して死を期して居りました、然るに去月の末東京の兄よりの來信に神經衰弱に必治の最好療法あり、兎に角疲勞を推して東上せよ、全快は余が保證するとの勸めに、私は暗夜に曙光を認めたと云ふやうなるたよりを得て、取るものも取り敢へず、翌日の夜行列車にて上京、それより高森君に心靈療法及び修養法の大要を聽き、頗る賴母しく感じました故、是非御治療を乞ひ度と存じ、同君の紹介を得て十一月二日より先生の御宅へ通ひ、親しく御施術を受けましたが、不思議に永々の苦みは、何時とはなしに何處へか去つて仕舞ひ、宛も生れ變つた樣の元氣になりました、其喜びは何に譬へんやうもありませぬ、其れ以來自分でも精々修養いたし、先生の御宅への往復にも電車の中で猶修養すると云ふ工合につとめましたが、其御蔭か二週間と經たぬ内に全快を見ることを得ました、是れ全く先生の賜物でありまして、埋木の花咲く春に逢ふ事を得たといふ歡びであります、是れよりは益々修養を勵み、以て眞の强健となり、進んで百歲會に加入せ

ん事を企望して居ります、尙世上同病になやまるゝ人士は、速に本修養法に依り、治療せられん事を勸奬するのであります。(明治四十三年十一月二十日記)

◉息心調和の修養法を實修して得たる驚くべき効果

遠州濱松町伊場四八〇〇　松井良哉

私は十九歲の時、藩兵勤務中同隊員數十名と共に、晝夜兼行にて、非常演習のため、兩刀を佩ぎ、背囊に代るべき多少の小荷物を負ひ、遠距離の山野を跋涉せしに、二日目の正午十二時頃、或る高山の頂に至り、隊員と共に晝飯を喫せんとすると、咽喉部に異狀を生じて食することを得ず、然れども尙強いて遠足を遂行せしに、午後四時頃に至り、里程約三十里計りも步みしと思ふ頃、身體に非常なる苦痛を感じ、最早少しも進み難き場合と

なりたれども、今の世の如く交通機關の自由ならざる折柄なれば、如何ともすること能はず、依て同時に倒れたる同僚四名と互に手を繫ぎ合ひて、休みつゝ居住地迄僅に四里許の距離を七時間も費して、夜の十二時頃に辛ふじて這ひ着き、入口に達するや否や打倒れて、身體一步も動かし得ざる樣になり、其の儘家族の介抱を得て、漸く床に臥し、翌日直に醫師の診斷を受けしに、全く過度の遠足をなしたるより、急性關節僂麻窒斯症の發したるものゝ由、關節部全體に宛も團子を列らべたる如き腫脹を生じ、疼痛甚しく耐ゆること能はざるに至れり。

爾來臥床に在ること一年有半、爲に慢性胃病を惹き起し、五十九歲の今日迄、僂麻窒斯と胃病とが病根となり、腦病と氣管支加答兒の二症を併發したるのみならず、身體次第に衰弱するが爲、一種の皮膚病をも併發し種々の治療も更に効を奏せず、終に五種の宿痾となりて、如何ともせん方なければ、到底根治の途なきものとあきらめ、此の上は精神上の慰安を求むる

より手段なきものと覺悟し、明治三十四年中に聊か佛教心學の教化を受け、漸く安心を得て、吾が生命は救濟主たる無量壽佛に捧げ奉れるものとせり。偶々昨年十一月十九日所用ありて、大阪の忰の方に赴けるに、忰の嫁は性來多病なりしを、近來靈齋藤田先生の息心調和の修養法を學び且つ心靈治療を受けたる爲め、俄然生れ變りたるが如き健康體となりしとのことを聞きしより、斯る靈妙の効驗あるものなれば、我等の宿痾も平癒せざる事あらざるべしと勇み立ち同二十三日の晩に嫁より傳習を受けて、同夜中三回程實驗せしに、寐る迄の間に稍心身の爽快を覺ゆるに至りしかば、其の翌日よりは、曾て安心を得居りし精神上の救濟主を念じつゝ、益々修養に努めしに、さながら濡れ紙を擗ぐが如く、日々病苦を減じ、四日目に至り、殆ど病苦を知らざるが如く癒へたり。五日目に至りて偶々家族等外出不在にて、極々靜閑となりたるを以て、入浴して心身を淨め、十分なる時間を得て沈思默念、奮勵して修養せしに、心神恍惚として靈妙不可思議なる効顯

丹田に現れ、紫色にして玻璃とか、水晶とかいふ如き、洵に美しき圓形の門が現れ、其中に頗る麗はしき池ありて、種々雜多の美麗なる魚の活躍するあり、又其の邊には數種の美花の今を盛りと咲き茂れるあり、周圍には五色の如く色どれる、玻璃か水晶の如き大なる塀の繞り居るあり、其の有様の愉快なる事、眞に筆紙及言語の盡くし得べきにあらず、是れ恰も會員諸君が往々看觀せらるゝ所の玉といふものと匹敵し得らるべきか否か慮り難けれども、精神上安心を得し以來十個年の星霜を經るもかゝる愉快なる境界に遭遇せしこと未だ曾て覺えず、折柄家族等歸り來りて、其の影遂に滅す、此の間費せる時間四十五分なりき。

斯くの如く靈妙不可思議の効驗を得たるは、是れ偏に靈齋藤田先生の賜なりと、深く感謝の意を表し居れる折柄、先生は同二十七日に至り、大阪有志者の招聘によりて出張せられ、同二十八日及十二月四日の兩日、修養法に付講話開催せられたるに依り、私も厚意家の紹介を得て講話席に侍り、始めて直接の講話

を拜聽するを得て、益々奮勵努力して此の鴻恩に報ひざるべからずとの感を起せり。

超へて六日大阪を發し、居住地に歸る途中、汽車中にても、油斷なく修養を遂行し、歸宅後一層奮勵心を鼓舞し、修養時間を一時間以内に增加し、一日四回以上六回位づゝ勵行せし所、漸く體呼吸の妙域に到達することを得たり、嗚呼快哉幸哉爰に於て愈確乎不拔の確信を生ずるに至れり謹で藤田先生に對し感謝の誠意を表す。

（明治四十四年一月上旬寄稿）

◉修養一年間

同　前　千　葉　準　一

私は一昨四十二年九月、以來本修養法を實行し傍ら疾病治癒の目的を以て藤田先生の厚き治療を被り、遂に現今の如き無病強健體となるを得たのであ

るが當時私が如何に猛烈なる諸種の病魔に苦んで居つたかは前に記述した通である、當時の私には神經衰弱症もあれば胃腸病もあり、痔疾もあれば肺尖加答兒もあるといふ風で、何れも獰猛なる慢性病のみであつた。然るにそれが全治して以來も引續いて今日に至るまで一年有餘に渉つて、先生より授けられたる此修養法を熱心に繼續實行して居るが、果して其功空しからず、近頃心身共に益々向上發達の趣あるは、如何にも先生に對し、感謝に堪へぬ次第である、そこで昨年十一月養眞會例會の席上で聊か偶感を陳べしが、更に復茲に私の所感を述べ併せて先生始め諸君の御意見をも伺ひ度く思ふのである。

凡そ人が何事をか爲さんと決心するや、必ず其因て生ずる所の動機と云ふものがあるもので、私が抑も本修養法を志すに至りしも全く病氣の苦痛を脱したいと云ふ一念が與つて大に力のありたる事と思ふ、然し先生の著書にもある通り、治病若しくは健康增進てふ事が必ずしも本修養法の目的でないことは明白であるが、多年病床に呻吟しつゝありし私は病氣全快後も、未だ全く

健康體に復した譯でなく、健康增進てふ事は刻下の急務であつたので、ヤハリ此目的に向て修養を繼續しつゝあつたのである、斯くすること數ヶ月肉體も非常に發達し、思想も大に向上して來たので、無病强健の意味なる公案に不滿を生じ、どうかして人生最高の理性に叶ふ樣な靈的修養をなし、且つ生涯固守するに足る公案を立てんと決心したのである、これが抑も私が靈的趣味を有するに至つた端緒である、而して其公案たる生涯の一大公案であるから、中途にして不足を感ずる樣な事があつてはならぬ、即ち靈肉何れの方面にも適用し得るものでなくてはならぬ、そこで「我は宇宙の大靈也」と云ふことを、簡單に云へば「神人合體」と云ふことを以て公案としたのである、これならば萬物を主宰し給ふ處の無限絕對全智全能の神と同化するのであるから、治病は勿論、健康增進、膽力養成、智識發達、其他靈的なると物質的なるとを問はず、宇宙間何れの方面に向つても不可能と云ふ事は無い筈であると信じた譯である今左に此理を三個に分類して、更に細說を試みませう。

一 肉體の强弱は精神の强弱に一致す

是れは本修養法根本の原理で、今吾人が天地の主なる無限智と無限力とを有する絶對の大法と合致せりとの確信を得ば、精神自から强固とならん、精神既に强固となれば、肉體も從つて健全となる譯である。

二 無形物に病氣の寄生する理由無し。

既に宇宙の大靈と合體するを得ば、自己てふ觀念は無い、既に自己なく、自己は無形の靈たる事を自覺せば、疾病寄生の憂ひは無く、病氣を恐れざるが故に、あるものは治し、無きものは益々健康體となるのである。

三 神は徒らに人を苦しめ給はず。

既に神と合體して神の恩惠を受く、神何ぞ病氣等を以て徒らに吾人を苦しめんや、そんな不合理な事は無い筈である。

以上は何れも机上的論法で基督の如き、釋迦の如き、其他、古今を通じて東西の聖人君子と仰がれたる人々すら、尚且此の域に至るまでには、多大の修養と

幾多の星霜を積まれ苦心せられたことであるから、況して私如き凡中の凡人が例令先生の修養法を以てしても、一朝一夕に事成らざるは當然で唯私は之れに依て一生の修養となし、よし此妙境に至らずとも、之れに依て精神を向上せしむることを得ば足れりと思ふのである、且つ斯かる方面に對する修養は最近の事であるから、實驗談としては遺憾ながら申上げられないのである、然らば過去一ヶ年に於ける修養の實際的効果はドウであるか、二三の實例を紹介しませう。

健康の著しく增進せられた事は再々說きたれば略しますが、近頃自分の精神狀態が恐ろしく快活になつて從來の神經質が全く一掃せられ、小事に頓着しない樣になつたのは不思議な程で、假令ば食物にしても人間の食ふものでさへあれば、善惡好否を擇ばずに食べる、又私は非常な潔癖性で、少しでも氣味の悪いものはドウしても口に入れる事が出來なかつたが近頃は地方へ旅行しても場合に依れば、百姓やオワイヤと伍して平氣で飯を食ふと云ふ有樣で

誠に便利な男になりました、殊に特筆大書すべきは、過去一年間一服の薬をも用ひなかつたことである、薬を呑まぬ位の事は當然で、さのみ誇る程の事はないが、然し修養以前の私の如き軟弱蒲柳、常に薬餌を離れた事のない人間にありては、又以て誇りとするに足るのである。其れから衣服にしても、此冬は可成的に薄衣する決心である、然かし再三申上げた通り斯様な奇行をするのが、本修養法の目的でも無ければ特色でも無いので、唯私が殊更に斯くの如き蠻行を敢てする所以のものは、一つは修養の結果を試驗する爲と、他は治に居て亂を忘れざるの修養を積まんが爲である、凡そ計り難きは天の攝理人の一生で況んや私如き前途遼遠の若輩は、如何なる異境上で如何なる生活を爲すや分らんのである、然るを其氣候風土の變化の爲、身體を傷ふ樣の事では、到底將來生存競爭劇甚なる社會に立て活動する事は覺束ない事である、之れが即ち私がかくなす所以の者であつて、決して無益の事ではないと思ひます、扨以上述べ來つた處で私の感想も略盡きて居ますが、最後に修養中觀念の働振り如何

と云ふことに就て、少しく感想を述て見たいと思ひしも、之は仲々重大問題であるから何處より筆を起し何處に筆を止むべきかに殆ど困しむのである、何となれば、僅々一年有餘の修養を以て一生の修養に比すれば九牛の一毛で、進歩も極めて幼稚であるから、取立て申上ぐる程の事もなく、且例令初歩なるにもせよ畢竟修養中に起る現象は靈感靈想殆ど具體的に說明し難いからである然かし兎に角現今の修養狀態を出來得る限り秩序的に申さば、最初先生の御說に從つて、努力呼吸を凡そ五分位やると、其れより丹田呼吸になつてくる斯くして十五分乃至二十分にして體呼吸の狀態となります、然し先生の著書にある樣な具合に調息法と調心法と、必ずしも一致の態度をとるのでなく、例令調息法に於て體呼吸の近きに入るも、調心法に於て未だ十分な觀念を得ない樣な場合がある、否折々雜念の襲擊にさへあふ事があるので、是等は未だ私が修養の至らざるを示すに足る好例であると思ふ、閑話休題愈々確信狀態に近き頃に常に起る現象は、私が暗黑界に這入る樣な氣持がする事である、此場

合には手足の處在は殆ど不明で、身は大磐石の如く、腰部以下は極めて重く、以上は浮雲のそれの如く、極めて輕快を感ぜらるゝのである、斯くする事數時、身は忽ち大地を離れ、空間を浮游するの境に入り、最後には我れ無く、人無く、神無く、物無く、唯ある者は、之れ偉之れ大との一念存するのみである、此時の快感は例ふるに物無く、宇宙は我れに在るが如く感ぜらるゝのである、但し斯る境界に入るまでには、種々樣々の障害を受けるので往々にして此域に至らずして中止さるゝことがある、而して其修養中の時間は、前後一時間、乃至一時十五分間位で、暇のある限り、一日三回と定めて居ります、それで私の經驗上よりするときは、朝(五時半―六時半頃)は晩に優り、晩は晝に勝る樣である、其他の狀態は前に記せしものと大差無き故略すことゝしました終りに臨んで、私の確信狀態に近き頃に起る磐石感、浮空感、偉大感等が果して確信より生ずる一般的通有感であるや、將た又、公案の性質に依り各々異なるものなるやを、先生并に先輩諸士に御尋ねしたい次第である。

要するに、健康を計るが先決問題であるが既に健康も一定の程度迄進んだならば、更に精神的方面に修養を心掛くるが必要と思ふ、之れが又本修養法眞の價値の表はるゝ所以で眞の趣味も亦是れに依て得らるゝ事と思ひます、私などは精神修養は勿論の事、體格も其身長に於て肥滿の度に於て重量に於て凡ての點に於て、まだ〳〵大に發展の餘地ありと思ひます、甚だつまらぬことを申上げて失禮しました。

（明治四十三年十二月稿）

◉たゞ感謝あるのみ

大阪東區谷町一丁目　岡山照子

私の家の人々は代々頭痛が持病でありまして、祖母も病み父も惱み、私も其遺傳で六歳位より苦しみました、夫れに二十二年前より婦人病に罹りまして其の結果ですか、心臟病、腦貧血、痔疾、座骨神經痛等の諸病が併發して、常に惱み

ます數年以前よりは時々卒倒も致しますし、日々頭痛を覺え烈しき時には眼を開く事が出來ませぬ、此の永き病苦は到底言葉には盡されませぬ、某專門醫に永らく治療を受け、又有名なる某漢方醫にも數年間かゝりまして隨分醫藥にも親しみましたが快癒いたしませんでした、幸にも二十二年前より基督の敎を信じて、熱心なる牧師先生方から精神敎育を受け、薄信ながら信仰を續けて居ます爲に之れに依りて慰安を得、病苦を忍んで居ました。

此の永き病苦の經驗と宗敎の敎へとに依り、第一に勉むべきは信仰に進むことで、肉體の病氣も醫藥のみでは、全治するものでないと悟りましたが扨信仰に進むべき祈禱も、種々なる念慮に妨げられ、充分に目的を達することを得ませんでした。然るに常々私の病氣に同情を表せられます守山夫人が、東京で藤田先生の治療を受けられまして、御歸阪早々御知らせ下され、先生の著書『心身強健の秘訣』を拜見致しまして大に啓發されました。そこで是非一度先生に御目にかゝり、親しく治療を受けて、此の病氣を癒したいと思ふの念は燃ゆ

るばかりでありましたが、幸にも今井夫人其他の人々の御盡力で、先生を當地へ迎へる事が出來ましたので、其嬉しさは喩ふるに物なく、直ちに治療を願ひました處が僅か五日目にさしも難症の頭痛は、不思議な程樂になりそれよりは他の諸病も次第に經過宜しく、遂に二十二年來の難症も悉く治癒して誠に清々しき心持になり、歡喜の情に滿たさるゝやうになりました、其後御目にかゝる人樣からは皆一樣に喜びに滿てる顏色であると申さるゝやうになり、それればかりでなく永く針を持つ仕事が出來ませんでしたのが近頃は時々縫物をもすることが出來るやうになりました、併かし私は、只肉體の病氣の癒ることが第一の望ではなく、此修養の結果雜念を去り眞の祈禱に入るのが終極の望みでありましたから、其方面に向つてひたすら、修養を勵んで居りました處が、一日敎會で靜に修養して居りますと、腹中の玉に「神」と云ふ字が明かに顯はれました、其時の心持は到底筆にも言葉にも云ひ表すことが出來ませぬ程、潔く高く樂しき思ひでした、今も其時の有樣を思ふて歡び居ります、私はそれか

らは神に御交りをするとは、眞に此樣なものではないかと思ひます、玆に至つて私は數年間望み居ました眞正の祈禱なるものゝ味を知ることが出來ましたので、實に々々嬉しく存じました之れ全く藤田先生と及び始めて先生を紹介してくださいました守山夫人の御蔭とでありますから、此御二方に謹んで御禮を申上ます。（明治四十三年十二月二十二日認）

◉新生涯

鹿兒島縣熊毛郡北種子村西之表　榎本輔彦

私は二十餘年來の遺傳的激烈なる神經衰弱症を、先生の御治療を受くること二十日足らずのうちに全く一掃し得たのであります、神經系統其他の諸病を精神的治療で癒すといふことは當り前で決して珍らしい事ではないから敢て喋々する必要はなきやうなものゝ、しかし私の神經衰弱の由來に就ては

並大抵の事ではないので、皆さんも定めて珍しいことと思ひませうし、殊にお子達のあらるゝ方には、教育上の御參考にもならうと思ひまするから私の此前生涯のことを御承知くださると倶に、かゝる身の上の者に對して、息心調和の修養法や先生の御治療やが、如何なる効果を及ぼしたかと云ふ事に注意して貰ひ度いのです。

△家庭の境遇　私の家は神經質の系統です、寡言沈默、雜念妄想に耽り易く、短慮一徹、輕薄粗骨、自意識の強いと云ふやふな、至つてよからぬ性質を、私の家系の者は悉く享けてゐるのです、殊に私の父が極端にかゝる性質を有し、又母は正直過ぎたヒステリー性で、お話にならぬ誠にお恥しい素質なのです、ですが先天的に神經系がわるいといふは當然のことであり、又かゝる親が如何に子供を教育したかといふことも、容易に推察が出來るでせう。私がどういふ具合に育てられたか、書くに忍びぬ悲慘の狀と、あさましき暗い淋しい家庭の樣とは實に憐れなものでありました。

らは神に御交りをするとは、眞に此樣なものではないかと思ひます、玆に至つて私は數年間望み居ました眞正の祈禱なるものゝ味を知ることが出來ましたので、實に々々嬉しく存じました之れ全く藤田先生と及び始めて先生を紹介してくださいました守山夫人の御蔭とでありますから、此御二方に謹で御禮を申上ます。（明治四十三年十二月二十二日認）

◉新生涯

鹿兒島縣熊毛郡北種子村西之表　榎本輔彥

私は二十餘年來の遺傳的激烈なる神經衰弱症を、先生の御治療を受くること二十日足らずのうちに全く一掃し得たのであります、神經系統其他の諸病を精神的治療で癒すといふことは當り前で決して珍らしい事ではないから敢て喋々する必要はなきやうなものゝ、しかし私の神經衰弱の由來に就ては

並大抵の事ではないので、皆さんも定めて珍しいことと思ひませうし、殊にお子達のあらるゝ方には、教育上の御參考にもならうと思ひまするから私の此前生涯のことを御承知くださると倶に、かゝる身の上の者に對して、息心調和の修養法や先生の御治療やが、如何なる効果を及ぼしたかと云ふ事に注意して貰ひ度いのです。

△家庭の境遇　私の家は神經質の系統です、寡言沈默、雜念妄想に耽り易く、短慮一徹、輕薄粗骨、自意識の强いと云ふやふな、至つてよからぬ性質を、私の家系の者は悉く享けてゐるのです、殊に私の父が極端にかゝる性質を有し、又母は正直過ぎたヒステリー性で、お話にならぬ誠にお恥しい素質なのです、ですが先天的に神經系がわるいといふは當然のことであり、又かゝる親が如何に子供を教育したかといふことも、容易に推察が出來るでせう。私がどういふ具合に育てられたか、書くに忍びぬ悲慘の狀と、あさましき暗い淋しい家庭の樣とは實に憐れなものでありました。

一口に云へば、明るい暖かい日向を眼先きにのみ眺めさせられつゝ、暗い冷たい日蔭に育てられたのです、今私は、寧ろ日向を見せられぬ孤兒であつたことを欲するのです、で私は教育されたといふ側の者でなくていぢめられ、きめつけられ、詰め込まれて成長した、といふべき側の者です、故に生き〳〵と成長せぬは當然で、神經質のよわ〳〵しい人間が出來たのは、無理もないことです、かやうな譯で、

▲私の生ひ立ち。は實に哀れなものであつた。快濶無邪氣なるべき筈の子供の時から、已に顏色蒼白、身體虛弱、沈默、溫和の有樣であつた。かゝる子供を行儀よい子と、賞めたゞへて益々詰め込み教育を受けさせられたのが後の身の禍となつたのである。天眞爛漫ならずして、表面溫和に見へてゐる子供は、必ず神經系統の不具者である。學校でも家庭でもかゝる兒童を品行方正などゝいつて、誤れる教育をすることは珍らしからぬことである。私の性は因循臆病の弱虫であつた、注意なきぼんやりで小學校の先

生の厄介者であつた。そして又醫師の厄介者で、毎學年に永い間の休學はおきまりであつた。已に十四の時から頭痛を感じ始めた。中學でも活潑々地の青年ではなかつた、人を嫌つて校庭の片隅で草をいぢつてゐた空想兒であつた、中學では頭痛の爲に一年間休業したこともあつた。中學を終へる頃迄厄介になつた醫師の數は十一名、服用した藥餌の高は實に莫大なものであつた。けれども病氣は依然として舊の如し。こゝに至つて醫師には全く愛想が盡きたのである。丁度明治四十年の頃だ、それから某專門學校に入つたけれど、愈々行き詰つて廢學したのである。私は中學時代から常に念頭を去らなかつた疑の一事があつた。それは病人――しかも神經系統の體質虚弱な人間が、病を押して學問する必要があるかといふことであつた。皆さんも定めて同じ御考へでせうが、後になつて私はよく其の間の消息を知つたのです。私の悲劇は全くそこに演じられてゐたので、今でも其の悲劇は續いてゐるのです。つまり私は人間扱ひにされずに、物質扱ひにされ

てゐるのです。「敎育は人を人に仕立てるものだ」など云ふことは、私の親には馬耳東風なのです。それから廢學は覺悟のことであつたから、靜養の身と成り得るを非常に喜んだのである。之れよりは愈々自分の行くべき道を行かう、餘は天に任かすのみと、靜かに故山に身を養ふた。それからは周圍の一切を打ち拂ふて、唯々天をのみ相手とした。淚もろき自分は、其時に不思議にも一滴の淚も無くなつた。そして自心の肉體には天を慕ふ熱き血液が流れて居た。かくの如く私の身體は非常に薄弱であつたが、

△精神的の生ひ立ち。は何處かに强い所があつたやうに思ふ。それは子供の時から妙に信神家であつたことである。私の弱い生涯を常に慰めくれたのは、只この信仰一つであつた。バイブルと孟子と老子とは愛讀書であつた。原人論や起信論、それから法華經は大に自分の眼を開いて呉れた。かくして私は獨りで立派な信仰家になりすましてゐたのであつた。然るに其後、文藝を味ふやうになつてから、幸か不幸か、これ迄の信仰が虛僞であ

つた事を悟つた。これ迄に、悟つたなど〻云つて居つたのは、『理解』に過ぎなかつた事に氣が附いた、其結果は非常な懷疑的な頭腦となり、凡夫の悲しさには、遂に自暴自棄となり、神心すさみて奔放なる生活をする亂暴極まる青年となつた。それは丁度、中學を出る前後の頃であつた。この爲か病勢益々募つた。廢學したのは其の頃であつた。然るに一昨年の末頃から昨年の初め頃に、孟子の「浩然之氣」の句が頭に浮び出して、どうかなして、あんな境地には達せられないものだらうかと、切りに考へたのである。そしてフト氣が附いて、昔求めて本棚の底に押し込んで有つた故桑原天然先生の「精神靈動」と「實驗記憶法」とを引つぱり出して、久しぶりに珍らしげに讀み始めた。所が今や此書物がよく解つたので、今迄自分が爲して來た事は、讀書とか思考とか即ち頭腦計り使つて、實行といふ事をせなかつた事に氣附いたので、それからは讀書を全く廢して

▲修養の苦心。を甞めた、此間丁度半年位、然し毎朝の冷水浴も頭痛には

何等の効が無かつた。題目も一生懸命に唱へた、之も雑念妄想には打勝てなかつた。深呼吸もやつた。けれども今日のような呼吸の方法ではなかつたから、効能があらう筈なく、唯々眩暈を催す計りであつた。こんな具合にやることはやつたけれど、是迄弱り切つた心身、殊に悲観し易い病氣のことゝて、修養は永く續かなかつた。其時は全く絶望の底に沈んで、唯死を待つのみであつた。然るに昨年の七月、千葉の醫學専門學校在學の一友人が精神治療を續けつゝあることを知り、又『心身強健之秘訣』と云ふ書籍も見せて貰つた、直接先生に接した人から其説を聞いた事故、今度は非常に合點したのである、そうして夫よりは眞面目に修養に取りかゝつた。けれども成績はやはりいけなかつたのである。もう仕方がない、此上は先生の御力にたよるより外はないと、本年一月早々九州の南の端から出て來て

▲始めて藤田先生の御膝下に參つた。のが一月十七日であつた。初對面の一刹那に一人を感化せしむる偉大なる人格の力一が妙に吾が心に浮んだ。

そこで自分は決心を述べて御治療を仰いだ。慈愛にあふれた温乎にして嚴格なる御敎訓の下に、早速治療を承諾された、其御敎訓中に。

（一）「修養に從事し得るは、天の御導き也、神の賜也」と考へ、宜しく感謝の誠意を盡すべし。

（二）此道を遂げざれば、唯死あるのみと覺悟せよ。

この感謝の念と死の覺悟とは、修養の力となるを以て不眞面目に考ふる勿れ。

忘れられぬこの二ヶ條の御敎訓。私は中心ひそかに決する所があつた。かくして毎朝缺かさず先生の許に通ふこと十八日間、不思議にも此僅少の時日の中に、さしもの重病を全く平癒せしめて下さつたのであります。私は之迄人の知らぬ苦しみを嘗めて、今又人の知らぬ樂しみを受くることが出來たのです、天は決して人を殺さぬものであると云ふことを、ツクヅク感じた次第である。

▲**私の修養。**は至つてまづいものなれど、修養狀態を御參考迄に少しく述べてみます。

（一）私は常に「坐相」がくづれ勝ちでした。坐相がくづれるに從つて雜念が湧き、雜念が起こると坐相がくづれる、重なり重なる原因で修養が駄目になつてしまう。で坐相を正しくするといふことは極必要なことゝ思ひます。私が最初先生にお目にかゝつた瞬間に受けた印象は、侵す可からざる嚴格なる先生の御坐相であつた。

（二）公案は最初は「頭腦健全」であつた。けれども神經衰弱症は氣質の疾病にあらずしてエネルギーの病だ、してみれば「頭腦」より「腦力」の方が適切だと考へ、又一は頭腦は字畫が六づかしくて、丹田で之を認め難い、然るに腦力とすれば字畫が簡單になるから、明瞭に認め易い、といふ二の理由で『腦力健全』と改めた。些細な事ではあるが考へ出したを幸ひ直ちに改めてしまつた。

（三）

丹田に玲瓏たる水晶の玉を入れて、それに公案をきざみつけた。十日計りして玉は消え失せて公案ばかりになつた。二週間を經て公案は漸次澎大した。不思議と思つて先生に御尋ねしましたら、さうある可き筈のものだ、伸縮自在といつて、丹田にのみ收めたり、或は身體を公案中に入れたり、進んでは室いつぱいとなし、遂には宇宙を包含してしまうものだ、宇宙と一體となるとか天地合體となると云ふのは、その時の事だ、世人は口に計り云つて、天地合體とは如何なる事やら知らんのである。故に道は理論にあらずして實行である、直觀であると敎へて下さつた。私は其時得も云はれぬ愉快を感じた。今度は小さくせよとの仰せにより、元の如く小さくした。不思議にも今度は公案よりも丹田の變化を見た。それは丹田が天空海濶として、一點の雲なき大空を望むが如きに見え、其の天空に公案が懸りし樣であつた。目下、又澎大して腹いつぱいにして修養して居るのである。

▲効果　只今の所で次の様な効果を得ましたが未だ確信狀態にはならぬが、然し觀念丈けでも著しいものだと思ひます。

（一）一寸氣を附けて見ると、知らぬまに盛に丹田呼吸をやつてゐる、私は之丈けでも嬉しくてならぬ。私は先生の御許に通ふ電車の往來で、よく注意してみてゐたが、腹式呼吸位でもよろしいがそれをやつてゐる人は殆んど絕無であつた。

（二）腦の痛は悉くとれ、夢も見なくなつた。

（三）話をきくにも丹田できく、書物を讀むにも丹田で理解する。頭腦を使ふといふ感が少しもない。從つて疲勞と云ふ事がない。長時間の讀書等は平氣である。記憶力も元よりは、ずつと出て來た。

（四）腹部が硬くなつてきた。かの名高い、故原坦山師が、鐵棒で腹を打つてもはね返る位に堅硬にならなければいけないと。常に云はれたと何かの本で讀んだことを覺へてゐる、私は肉體上からも成績を調べて

ゐます。

（五）短慮が漸々なくなつて來た、遠慮も段々なくなつて、大膽になつて來たやうな氣がする。

先づ是位のもの、觀念狀態になつた丈けでも是だけの効果がありとすれば此後進んで確信狀態に入つたら大變なものだらうと思ふ。かゝる次第故、今後の進步を豫想すると、實に嬉しくて々々々々たまらないのである。

（明治四十四年二月十日稿）

◉喜び勇んで鄉里へ歸るに際して

石狩國空知郡美唄村美唄　水野釖四郎

二十五歲迄はさしたることなく、未だ十日間と臥床した事はなかつたのです、然るに廿五歲の時に急性肋膜炎に罹りしが、其時から虛弱となり、耳

鳴り頭痛は常習となりましたので、薬も飲み、冷水摩擦も熱心にやつて居たけれども全快はせず、病勢は益々募り來り、コ、二三年前よりは、遂に胃弱症肩の凝り、腰脊髓痲痺及疼痛、尿道の微痛、遺尿等種々なる難症が襲ひ來り、到々病氣の問屋となつて仕舞ひました、コンナ調子で病が漸々増長し來たならば、自分の命は最早永くは持續することはむづかしからんと云ふやうな心配が生じたので、あらゆる藥も飲み治療もし、滋養物も出來る限り食して居たが、病勢は少しも減退せずに、追々募る一方となつたのです。

△心靈治療の効果　藤田先生の心靈療法の事は、昨年より存じて居りましたが、好機會を得ない爲上京しなかつたのです、然るに本年正月に至り、『心身强健の秘訣』を始めて讀みましてから、斷然志を決して上京し、先生に御目に掛つたのが一月の十五日でした。

その時に先生の申さるゝには「精神は人をも殺すならずや、さらば病を癒

すことの出來得ざる理由なし、熱心に修養せよ、さらば病氣の如きは立ち所に撲滅するを得べし」といろ〳〵なる例を引き譬を擧げ、我が子に敎訓するが如く、懇篤なる訓誨を與へられたるを以て、大に喜び、爾後自分でも大抵四時間より五時間位の修養を爲しつゝ、日々先生の御熱心なる心靈治療を受けたので有ります、然るに何時癒るともなく、胃弱、肩の凝り、脊髓の麻痺、尿道の疼痛、遺尿は殆ど全快したのであります、誠に精神力の偉大なのには、驚かざるを得ない次第です、之れ正しく先生の御熱心なる御治療の致す所と感謝するの外はない次第です。そこで私は今後は此の修養法を怠たることなく繼續し、益々壯健なる身體となり、多くの人にも此方法を傳へ、憐れなる病者を救はなければならぬと存じます。

▲修養の狀態　今日迄の私の修養の狀態を申すと實に御話にならぬ樣な事で、始めの內は靜座すること二十分間もすれば厭きが來り、努力呼吸をすれば上腹部にのみ力が入り、腹讀は口先でのみ讀めて丹田で讀めず、公案

に心を止めて居るとムラ〳〵と雜念が紛起する、コレデハたまらんと一生懸命に之を打消さうとして居ると、腹讀の公案が消失する、と云ふ拙劣極まる有樣で、非常に困難を感じました、或る時の如きは自分のやうな散逸し易き精神の者は、到底成功六かしからんと落膽しかけた事も有りましたのです、然るに今日では、靜座一時間半位は苦もなく繼續することを得、腹讀も出來、公案も丹田中に幾分止まるやうになり、雜念も薄らぎ、不充分ながらも少しつゝは觀念が得らるゝやうになりました、今日迄の修養の經過は右の通りですが、今度は愈々勵みまして完全なる觀念を得て、全快せしめ、進んでは確信狀態を得る精神であります、最早私は從來の如くに病氣などは苦にしませんやうになりまして、「今に見て居れ余に敵する者は何ものなりと直ちに追散らして吳れるぞ」と云ふ大元氣になりました。此の如く病氣は快方に赴き、精神は强固となりましたも畢竟先生の御治療と、息心調和の修養法の御蔭でありますので、深く先生に對して感謝せざ

るを得ぬ次第で有ります、私は先生から歸國しても宜しいと云ふ御許しが出ましたので、近日北海道なる郷里へ歸り、朝夕心配して居る親や兄弟の喜ぶ顔を見ることが出來ますので欣喜の餘り、不文をも顧みず、此實驗談を書き遺しまして、大切なる紙上を埋め、且つ諸君の御目を汚した次第であります。

（明治四十四年三月十五日認）

◉十年間の腦病三週間で癒る

清國雲南省留學生
當時本郷切通坂町五二　李厚本

私は幼年の頃、非常なる勉强家であつた、朝も、晩も、食前も、食後も、日曜日も休みなしに勉强して居つた、其の結果頭腦は早く發達して年若きにも拘はらず社會に感動を與へ、先輩を驚かすやうな言論を澤山吐いたが其の代り身體は衰弱し來り、遂に大病人となつた、日本に留學に參つたの

は七年前の事で、其の時既に骨瘦肉落形容枯槁、有らゆる病氣に罹つて居つた、殊に腦病と胃病とが甚しかつた、それで私は考へた、身體が斯く衰弱しては、たとへ早く高等專門學校を卒業しても何の役にも立たぬ、今後我が目的を貫徹せんとするには、先づ體力を作らざるべからずと、遂に意を決して青山師範學校に入つた、同校に居つて體操を始め種々の運動をやつた爲、身體は强くなつて來たが、腦病は一向癒らぬ、神經が益々衰弱して教室に入つても、教師の講義は中々耳に入らぬ、これは熱心が足らぬかと一層努力して聞いてもやはり分らぬ、それから書物を讀みても一向覺えがない、精神一到何事不成と奮發して勉强して見たが、得る處は神經衰弱のみだ、非常に煩悶して來た、これで一生終るのかと大に心配して居た、それで或時煩悶の餘同校先生の所に行つて腦病が癒らぬからどうしませうかと申すと、「運動をやれ、運動をやれ、盛に運動をやれ」と仰やる、それから先生の命に從つて運動をつとめてやりたるも少しも効驗がない、イヤ効

驗がないばかりでなく却つて疲れて何も出來なくなつてしまふた、一體運動などは、身體を鍛錬するには良いが、身體の既に衰弱した人又は神經衰弱の人には害ありて益なしだ、然るに生徒の年を問はず、身體の狀態をも論ぜず、病氣の容態をも知らずに、すべての人を同じ取扱にして運動をやれ、運動をやれなど、勸むるのは全體敎育者が間違つて居るではないか、斯くの如くして私は五年間師範學校に居つた、品性の陶冶には餘程爲になつたが、體育は大失敗であつた、神經衰弱は日々に劇しくなつて來た、それでも私は他の生徒と同樣に勉強を爲して、同じ成績を得て卒業した、私が如何に忍耐し、如何に努力奮勉したかゞ分りませう、併し學校は卒業しても腦は益々惡くなつたから、此儘留學して居やうか、又寧ろ歸國しやうかと云ふ大問題が起つて來た。然るに幸に私は二三年前から、松村先生の門に入つて居るので、先生は常に藤田先生の事をお話なされた、それから藤田先生の所に行つて心靈治療を受け且つ息心調和の修養法を覺えてやり

始めましたが、僅かに二週間で腦がよくなり、遂に高等師範學校に入つた併し又過度の勉強と團體及寄宿舍の事に、熱心盡力した爲めにまた惡くなつた、殊に暑中休暇に國に歸つた時は非常に多忙の爲め修養を止めて仕舞ひ其上、雲南省の種々內政外交の失敗、敎育界の腐敗などに大なる刺激を受け、遂に精神錯亂となつて日本へ歸る途中、船の中で卒倒するに至つた東京に着くや否や私の弟は私を病院に送つた、病院に二ヶ月居つて段々快復して來たけれども、私は依然として惡しく、人の話を聞くさへ腦が疲れる、或時不圖藤田先生の息心調和の修養法を思ひ出して直にやり始めたが中々効力が現はれぬ、それから藤田先生の所に行くと先生は私を不熱心だと仰しやる、松村先生も本氣にやらぬと叱る、一體私は先生に叱られると云ふことは大變嫌ひだが、反省しないでもない、であるから今度も叱られると直ぐ反省して熱心にやつたが、やはり効力がない、由つて必死の覺悟を以て修養をやり、一方には每朝藤田先生の著はされた『心身強健の秘訣』

を精讀して、殊に「腦力健全即ち精神健全」と「無病強健の原理」とを精讀した、奇なる哉、精讀中に既に病氣が癒つてしまつたのであります、まだ修養をやらぬ内に既に病氣が癒つてしまつたのであります。私は考ふるに之は確信を起したのだらう、確信さへあれば修養などは要らぬのだ、而して確信を起すには『強健の秘訣』を精讀すれば可い、『強健の秘訣』を精讀するならば病氣は癒るのである、然らば此『強健の秘訣』と云ふ書物は如何に日本の社會を益したかゞ分ります。

私は只今健康の人とは云へないが、併し話を聞いてさへ腦が疲れる程の者が二三週間にして平氣で一日八九時間勉強し得るに至つたのは、この息心調和の修養法のお蔭だと云はねばならぬ、爾來二ヶ月身體が惡い時には直ぐ「無病強健の原理」を精讀し、勉強の出來ない時には直ぐ「精神健全即ち腦力健全」を熟讀し、それでもいかぬ時には腹にうんと力を入れて息心調和をやり始める、これで私は衰弱の身體を維持して大奮闘を爲て行くの

であります。（明治四十四年四月五日稿）

◉遺傳性の皮膚病治癒す

日向國飫肥郡今町十番戸　橋口重吉

私は五六歳の頃、右の肋骨の邊に小さき赤色の斑紋の出來たるを始めとし、年を經るに從て漸次瀰漫し今日にては胸部半面より右腕の指先まで、殆ど半面以上此の赤黑色の斑紋を以て覆はれ、外見甚だ醜態を極め、今に段々殖へるのみにて末には何れ丈け瀰びこるか分らぬのでありました、發病の頃は普通の血瘀なるべしとの考へなりしに、漸々增長するに隨て色々心配もし、多くの醫者にもかゝりたるが、是は神經の惡いのであらうと云ふ位の事にて、其の治療法は一向要領を得ないのでありました、明治十八年「ベルツ」博士の診察を受けし時も、是れは遺傳性にて癒るものでないとの事でした、其の後明治三十四年頃長崎縣立病院にても餘程氣永く電氣療法でも

したならば如何かとの事でありました、後又明治四十年頃福岡大學病院にては、此の治療に用ゆる器械の設備は未だ無く目下獨逸に注文中故二三ヶ月後に來るべしと言はれ、養生すれば必ず癒るとは言はれなかつたのであります、長崎の時も福岡の時も、診察に付いて其の病源を知悉せられたのは其部長先生のみにて、他の學士先生等は皆始めてと云ふ趣にて珍しく珍られました、餘程少き病と見へ私も此の歲になつてまだ同病者に出遇ひし事なく、斯の次第にて荏苒今日に至りました。

次に是れと密接の關係あるが如く思ふ疾患は、八九歲の頃夏日水泳を爲し居たるに、突然發熱し、誠に厭な痒さを感じ、身體全部に「板ホロセ」を生じ苦しき思を致しました、併し三四時間を經て平癒し其後は何事もなく常の如くでありましたが、此の病症は宿痾となり每年春秋二季又は平時にても少しく冷氣に觸るれば忽ち此症狀を呈します、每時も溫たむれば二三時間で回復します、爾後二十年間は此の有樣で繼續致しましたがそれより

は漸次輕減の傾なれど、昨年迄（修養前）は矢張惡いのでありました。
第三に十五六歳の頃より胃腸を弱くし、終には非常なる常習便秘となり、痔漏脱肛となり、三四度大手術を受け、爲に痔疾は一時回復せしも腸は依然として弱き爲め、又々便秘となりて痔を起し、困難の餘二三年前より米麥混合の常食を取ることゝ爲したる結果餘程輕快に向ひしも、尚時々灌腸を要したのであります。
第四に私は十八九歳の頃、數年に亘り腦病を煩ひ（其の頃神經衰弱と云ふ語はなかりき）大に困難したのであります、當時修學の目的にて上京したるも學問はさて置き、少しの讀書も出來なかつたのであります、種々養生の末、高木兼寛先生の診察の結果歸國養生すること一年許、効なく再び上京、此の度は「ベルツ」博士の診察を受けしに藥力にては奏効六ヶ敷ければ心氣を一轉して元氣回復を計るべしと言はれ、其の心持にて養生したるに一年許にて回復することを得ました、然るに私は多年滿韓地方に居て種

々の失敗を重ね、其上永く眼病にも罹り心配の極、又々神經衰弱となり安眠する事も得ず、忍耐力は缺乏して事を爲さんとせば忽ち倦怠を來し、愈々薄志弱行に陷り誠に困りました、是では自分は生涯枯れ木となり人間としての義務を盡すとは出來ないと考へ、宗教的修養は素より運動にも注意し、種々健康の回復を計りたるも少しも活氣を得ることは出來ませぬ、何故自分は斯くの如き狀態に陷つたか、或は永く滿韓の如き社會道德の制裁なき處に居りて自然精神上の墮落を來たしたるにはあらざるか、寧ろ日本に歸り朝夕偉人に接し、其の訓に依りて精神を練磨し、傍ら催眠術の如き療法にでも依らんかと考へて居りました、然るに昨秋或機會を得て此地に參り、一日神田橋を通り松村先生の煩悶驅逐法と云ふ說敎あるを知り、私は曾て先生の著書を讀み大に得る處あり、爾來先生の高風を慕ひ居りし際とて欣然傍聽し、次いで道雜誌を購讀せしに附錄に二木博士の腹式呼吸法あり、大に興味を覺へ續いて藤田先生の「心身强健の秘訣」を熟讀しては、

是れ天來の福音に接したるの悦びを得、親しく先生に就いて教授を受け其の修養を始めたるに最初は呼吸法さへ思ふ樣には出來ざりしが度を重ぬるに從ひ好調に赴きたるも、未だ佳境には至らざりき、是れ熱心の足らざる處と考へ一日家人外出の時に際し好機到來せりと戸を閉ぢ二階に上り、誓つて堂奥に達せずんば止まざる決心にて修養に取り懸りしに、三十分許を經しと思ふ頃より、血液の循環を自覺し漸次精神恍惚となり、何時しか身體は非常に擴大し、自然に空中に浮き上り恰も鳥の天空を舞ふが如く、其の愉快なること言語に絶し、天に登るの心持とは斯の如きを云ふならんと思ひました、一時間許にて止めたるに其の後頭は輕く明晰となり、外を望めは青山我を迎へて何をか語らんとするが如く、身も心も丁度裃を着て正座せし時の氣持となりました、で愈々心身修養の大切なるを感得したれば爾來怠らぬ樣修養を致して居ります、其お蔭にて神經衰弱は忽ち回復し總身に元氣を覺へ體温も增し、多年手先の冷却し居たるも癒り、以來風邪

に侵さるゝ事もなく胃腸の働も良好となりたるが爲め多年の痼疾たる便秘と痔疾とは拭ふ如く、毎夜安眠を得、精神は常に爽快に、逆上も治り、耳鳴も止み、鼻腔に出來居りし腫物も癒りたるのみならず、生涯迚も癒るまじと思ひ居たる胸と腕との斑紋は追々其色薄らぎ今日にては一見見分け兼ぬる程になりて最早六七分は平癒し了り、早晩全治も疑ひない事と信じます、同時に四十年間の痼疾たりし「ホロセ」の出るのは其後は之を忘れて居りましたが、是れは全く治つた故であります、是に於て此鴻恩に對し感謝せざるを得ないのであります、茲に謹で先生に對し厚く御禮を申述べます。

（明治四十四年四月稿）

◉修養に就いての所感

千葉縣千葉郡千城村　湯淺揔五郎

余は修養日猶ほ淺く、感想錄などと云ふのは少しく仰山らしくもあつて恥

お入る次第である、が併し一日の修養は一日の効果ある此の修養法に就いて自分の修養の徑路を語るのも、穴勝無益でもなからうと思ふて、餘白を借る事と致したのである、偖自分は元來身體は健全なる性質で、服藥したと云ふのは自分が覺えてから唯の一回しかない、併し身體が頑丈であつても、精神は餘り健康ではない、膽力は極く小さく憶病者で、其の爲め此の身體を充分に使用することが出來ない、學校を卒業してから職業に就く身分となつても同樣、膽力なく始終びくびく者である、其の爲め人之を善とすれば是に走り或は又彼に依ると云ふ始末で常に一定見なく一主義なき者であつた、丁度其の時分に友人より基督教を勸められ、之を研究すること半歳ばかりで其の友と別れてしまつた、併し猶も研究を續けてゐる中自分の腑に落ちぬ言葉も間々あるので、遂には之を信ずる者は何の爲にするのであらうか、生活の道にする者ならばいざ知らず、其の他の者が研究して何の利益ありやと云ふ馬鹿な考へまで起して、遂に其の主義に反した書物

までも讀むやうになつた、讀めば信仰が薄らぐ友人はそんな書物は讀まぬがよいと云ふ、併し猶ほ讀む、爲に又主義なく主張なく、海中の一孤舟頼る瀬なき者となつてしまつた。折しも強健なりし身體は職業の變遷、境遇の改異の爲めか、盲腸炎の侵かす所となり、全快後は小心愈々小心、生水果物、菜漬等を口にすれば直ちに下痢を催す體となり、遂に自己の信仰の力では之を癒すことが出來なくなつた。

偶々昨年の三月上旬と覺へてゐる、余が宗教を學ぶ事を知られたりし師、天眞池田先生は、精神靈動なる一卷の書を余に貸與せられた、余は之に益々力を得、又自己の信仰の眞の信仰にあらざることを覺り、同時に其宗教論に於て大に惑あることを知つた、これから餘り宗教を說くことを好まなくなり、同時に宗教は他力信心より自力信心の方が遙に偉大なる力があるだらうと思ふてゐたところが此度は又靈齋先生の著書「心身強健の秘訣」なる書物を貸與せられた、此の書題は余には非常に好奇心を以て迎へられ

たので、熱心に此の書を讀んで見た、所が其の書中には千何の金言があり且つ有益なる修養法が說き敎へられてあるからそれをやる氣になつて、最初は五分十分と靜かに修養に取りかゝつたのである。

借て其後は日に二回の修養を試みたが、朝は氣がせき、夕は居睡りに侵されて、自分の思ふ通り旨く行かない、併し尙も根氣を挫かずにやつてゐた、所が少しく大膽になつたのか人と爭ふことの嫌ひな僕が理非理に關せず、爭論することもあるやうになる、腹がふくれて來る、少許り、けれども効果と云はゞ効果、未だ自分の熱心の足らぬことが解つた、で猶も氣海丹田を思念して居て、彼れ此れ始めてから四ヶ月許りの後ふと氣が付いたのが例の精神靈動、自己の精神力で他の精神力を左右すると云ふ條、若し我が膽力大ならば彼を動かすことが出來るだらう、出來れば修養の効果である、一つ試して見やうと思ひし折しも、余が傍に來りて嬉々として遊び呵々として笑ひ崩るゝ六七歳の兒童があつたので試みにやつて見た、所が奇なる

哉余が意の如くになる、右せんと欲せば右し、左せんと欲せば左し、坐せしめんとせば坐し百事悉く意の儘である、實に不思議で不思議でならぬ、そこで益々修養に興味を持ちて丹田に意を注ぐ樣にして居た。

偶々余が通學の途中一小兒が齒痛に苦んで居た、氣の毒でならぬから試みに平癒を思念して其の局部に手を觸れて居た、ところが五分許りの間に全く治つて元氣よく昇校した。さあ愉快で堪らぬ、不思議でならぬ、早速池田先生に語つた所が、先生はそうでしたか、齒は直き治るものですと曰はれた、けれども余の此の時の愉快は非常なものであつた。

其の後又自分の精神力が自己の肉體を變化し得るは『心身強健之秘訣』の說示する所、自ら之を實驗しやうと、常に下痢を催進すべき因たる果物、生水、菜漬等をやたらに食ふも下痢せずと思念したるに、下痢どころか腹の「ハ」の字も痛まぬ、益々愉快でならぬ、丁度其時吾家の兒守が足に疣が澤山あるのを地藏の石で治したのを見た僕は、急に自分の手にある見苦

しき大きな疣が氣になつて恥かしくてならぬから、此石を賴まうかと思ふたがふと氣の着いたのが前の下痢症、であるから自分の思念で落さうと大膽にも思念し始めた、若し修養しなかつた余ならば、直ぐに此の石を賴みもしたらふ、又根氣もまけたかも知れなかつたけれども大膽と根氣とを續けて思念してゐる事大凡二ケ月の後氣が付いて手を見たところが、疣は何時の間にか失敬して余が手の甲を去つてしまつた、愉快々々を絶叫せずには居られぬ。

然し飜つて修養の眼目たる膽力養成の方は、中々渉取らぬ、確信を得ることも出來ぬ、殘念で仕方がないが自分の熱心の足りないので何とも仕樣がない、猶修養するより外はないと思つて本年に入つた、二月の事である、修養中腹に一大宇宙が現はれて其の間に微々たるものが遙かに見える余が身體は膨脹に膨脹して際限なく、此宇宙と我とを比較せば大海と一粟の感がある、其の間數分時、眼を開けば眼前に端座して居る、夢か夢でない、

現か現でもない、全く確信を得たものであると自ら信じて居る、これから後は勉めて之を保有しやうと思つて居る。

又精神治療の運が廻つて來た、前述の兒守十五歳になるのが歯が痛むとて泣いて居る、局部に手を觸れて思念する事暫時、見事に治る又祖母が持病の癪が起る、母は御祈禱を仕てあげよと云ふ、そこで余は祈禱即ち思念して見た、然し之には余は平癒の確信はなかつたが、祖母の苦痛を見るに見兼ねて專思專念以て行つた所が、不思議にも五分間ばかりでけろりと治つて針仕事を始める程になつた、實に修養の効力の偉大なる、驚嘆の聲をもらさずには居られなくなつた、益々修養に歩を進めて行く積りである、それから余には是迄有ゆる手段（自分で出來る）を盡して癒らぬ皮膚病即ち頑癬があるので、僕は今度これを癒さうと決心した、春秋二期は之が爲に少からず惱まされるのであつたが、然し一度思念し始めてから一ヶ月間で之れも見事に癒つて今でも唯一つの痕跡を止むるのみで此のうら瘻き風ふ

く春になつても起らぬ。

嗚呼此の修養に依て受けた余の幸福は如何ばかりであらうか、獨り余の幸福のみではない祖母子守の幸福も非常である、祖母は其病氣を根治することを得ないが起る度毎に余が思念する、醫者の來る時分には大抵落着く有樣である、斯く幸福を得るに至りし原因は彼の『心身強健の秘訣』の賜物であるから靈齊藤田先生の愛憐の御心と池田先生の厚恩とは深く感銘して居る次第である。

長らく無作法なる言葉を以て始めての御方に對して甚だ恐縮の次第であるが、然し之は余が此息心調和の修養法に依りて得たる實驗談で少しの飾りも僞りもなき處であるから何卒讀者諸賢から其御含みで讀んで頂きたいのである。

（明治四十四年四月五日稿）

◉種々なる難症治癒の實驗と感想

兵庫縣武庫郡御影町山口忠三郎妻　山口千代子

病歷

私は十六年前始めて肋膜炎に罹り中途に肺尖カタルとなり、一ヶ月半程種々療養いたし漸々全快いたしました。其後五年は健康で居りましたが、三十八年又呼吸器が弱いから一年程轉地療養せよと醫師に勸められ遂に住吉に轉住する事にいたしました。其結果か充分全快いたし餘程の健康體の樣になりましたが、豫ねて小供が出來ぬより或婦人科醫に診察を受け手術しましたが、不幸にも醫師の不注意より俄に痳衝を起し、歩行さへ自由に出來ぬ樣になりて床に就きました。ソレは三十九年一月で御座います、病は子宮周圍炎と卵巣炎で御座いました、發熱は三十九度七八分計り、卵巣は日

毎に大きくはれ、就床後六ヶ月位には九死一生の境に到り、餘程氣づかはしい處で御座いましたが、幸運にも一變して好き經過を取り、八月末には已に少しづゝの歩行も出來る樣になりまして、年末にはもはや並の身體になりした。然し醫師よりは無理な歩行、殊に二階への昇降は堅く禁じられて居りました。三十九年九月家族に病人が御座いました爲め、我身を忘れて看護いたし、二階への昇降をはげしくいたしました結果が再發の不運に至りました、されど自分は先づ一ヶ月位すれば治するならんと高をくゝつて居りましたに、豈計らんや十月床に就きて翌年五月頃になつても癒らず否反て病は日増に重くなり、病の數も心臟、肺、胃、腸、腎臟、膀胱、痔疾、子宮卵巣と增へまして一身に多く病を背負ふ樣な始末となりました、さて此の數多き病氣には、皆夫々別の手當を要し、或部分には藥をぬり、或部分には濕布をまき、ソレから暖める所と、冷やす處となどがあり、夫は〳〵容易の事では御座いませんでした、中にも腸は餘程惡しくなりまし

て下痢は日々七八回にて三週間持續いたし、尙嘔吐二週計り、爲めに身體の衰弱は非常で御座いまして、動けば目眩し、脈搏の數さへ減じましたから、醫師は已に家族のものに、腸結核の樣ですから萬一の御用意をと注意され、實に再び九死一生の境になりましたから、尙二三の名醫に診察を受けましたが須磨に轉地せよとの事ですから家族は勿論親類も皆、もはや返らぬものと決心しましたそうで御座います。獨り私は自分の責任を一も盡す事なくして、今此世を去るは甚だ遺憾である、是非とも全快したきものとの希望を懷き、且つ只管神に祈りつゝ須磨療病院に入院いたしました、此の地に養生する事六ヶ月、幸に九死一生の境はのがれたるも、はか〴〵しき經過が御座いませんから、玆に京都大學病院の內科、婦人醫に委しく御診察を受けましたが、要するに重に婦人病より原因するのであるから其手當せよ、夫には神戶の某病院に行けとの御紹介にて、神戶の病院に入院いたしました。此度こそは直に全快の出來る事と嬉しき希望を持ちて入院

いたしましたが、如何せん又々日を經るに隨ひ經過惡しく、追々面白からぬ結果になりましたから、此時こそは實に意外千萬で嗚呼醫師も藥も全く効はなきものと思ひました。初めから掛りし醫師の數は幾人と知れぬ程多く、其度毎に治療の數々を受けましたに何の甲斐も御座いません、全く病氣の治癒は醫師の力にてはだめ、藥もだめ只々自然の療法あるのみ只神にまかせ自然をまつのみと決心いたし、一切醫師の力をからず、宅に獨り療養いたして居りました。數月してから或日初めに御世話になりし一醫師に面會いたしたるに、先生は中々面白いことを云はれました、夫は『隨分あなたは今迄出來得る限りの養生療治をせられましたが、矢張今に其通りの狀態、夫はいたしかたありませんから、以後の考へは自分は普通の體にあらず、一生涯病人と云ふ考を決して離してはなりません、若し病人と云ふ事を忘れ、何事かされたならば又大變になりますから、一切家事向など氣に懸けずに居れ』との御宣言です。何んと哀れな御宣言ではありませんか、

是では私は何の爲に生存して居るのか分りません、實につまらぬ事になりしものと落膽いたしましたが、さて神の御心ならばいたし方なしとあきらめて居りました、茲で御座います此醫師の御説と現在の自分の考とは全く正反對で御座います。誠に馬鹿氣た事であつたと今から思ひます。此場合に早く藤田先生の修養の精神を頂き、根本の謬想を取り去りしならば、とくに健康になりしものと追想いたします。

治病

少し前後いたしましたが、前述の樣な御宣言をうけて以來、實に病的に否全くの病態で日を逐つて居りました、一日の中幾度疲勞して横に臥したか分りません、先づ二時間と續いて用事は出來ません、大阪等に出る事が御座いますと、後二三日は必ず發熱して就床いたした樣な有樣で御座いました。然る處或日今井夫人より藤田先生の御話を伺ひ、先づ書物を見て修養

せよ、必ず效めありとの御勸めにて、書物を拜見いたしまして、是れはよからうとぼつ〳〵いたして見ましたか、どうも其方法、精神の修養の方に分らぬ處が御座いましたので、直接先生に御面會の上御教訓を受けたらばと思ひ居る處へ、昨年十月先生が大阪へ參られたから、早速御治療を受けよと今井守山兩夫人より御親切に勸めて下さいました、豫ての望み通り專心に御治療して頂く考の處、家の都合にて僅に五回で御座いましたから誠に殘念で御座いました。

其最初に御治療下されました時、先生は御前の病氣は餘程惡いが必ず治るわしが治ると請合へば必ず治ると、御慈愛のあふれたる御顏にて仰せられたる時は實にうれしくて何とも云へぬ感じがいたし、夫で自分も乾度治ると云ふ印象を確かに得ました。醫師に診察を受けた時、養生すれば治るといはるゝ言葉と、只今の藤田先生の御言葉と其言葉は同じですか、如何に自分に異なる感じを與へたでしよう、中々筆紙につくせません、暗夜に燈

灸とは此事でしやう、全く自分は死地より救はれし心地がいたしました。それより毎日大なる希望を持ちて通ふて治療を御受けいたしました、先づ第一電車で大阪に參りますのに、已に半ば頃になれば、非常に疲勞いたしあくびの止まる間なく、實に涙の乾く暇なし位ではこたへぬほどあくびが出て、丸で綿の樣に疲れましたものが先生より電車に乘る時は充分丹田に氣を入れ、大盤石の樣にして乘れば、疲れはなしと敎はり、直に實行いたしました處が、往と復とは丸で大ちがひ、あくび處では御座いません、少しも身動きだもせずに歸りました、疲れは全く御座いません、斯樣に效めのあるものかと我ながら驚きました。丁度五日にして遺憾ながら先生は御歸京になりましたが、其後私はどう云ふものか、少し發熱いたしまして、二三日寢みました、餘り遠方を無理に通ひましたからかと思ひました。然し修養は決して怠りませんが、十一月には是非東京に出て、ゆつくり御治療を受けたきものと考へて居りましたから、それなりきばつていたしません

でしたので、著しい效めも見えませんでしたが、終に東京に出る事が出來ぬ樣になりまして、是れではならぬから、一つ熱心にいたして見樣と思ひ非常に熱心にいたしました、暇さへあればいたしましたる結果、さしもの難症の腸結核も全快いたし、遂に苦痛を免れる樣になりました、全體に多くの病氣も夫々よくなりましたので身體の具合がすつかり變つて參りました。前述の樣に二時間と續いて用事の出來ざりしものが、終日家事向などいたし、昨年末などは毎日たすき懸けでせつせと働きましたのに障りは御座いません、尙道も五六丁の往復の六ケ敷かつたものが、隨分物を持て遠くまで步行出來る樣になりました。現に二月に病後初旅行いたしましたが、參りがけに家族のものは心配して居りましたのに、讃岐の金比羅の石段をわけなしに昇降いたしましたのには自分さへ不思議で御座いました。夫から二週間九州地方を見物いたしますのに健康體と少しも變らぬ旅行をいたしましたのには、實に奇蹟であると我も人も申した位で御座います、尙風

引、頭痛位は自分で能く治する事が出來る樣になりました。是は全く藤田先生の御厚き愛の御治療と御敎訓の修養法に依て全治致したので御座います。實に人は九死一生の難症にても精神の働きに依ては決して死すべきものでなく、精神に依て死にも生きもするものと、十分感じました次第です、茲に此大なる福音を得ましたる事を先生に御禮申上る次第で御座います。

修養狀態

私の修養は誠に拙づいもので御座います、公案は無病強健といたして御座います、私は頭から無病強健といふ公案のみを腹讀する樣に〳〵と務めましたが中々に雜念がむら〳〵いたしまして腹讀が漸く出來る樣になりしと思ふといつの間にやら雜念が起り、如何にしても公案のみを腹讀しつゞける事が出來ませんでしたが、漸々にして公案のみに精神が働く樣になりましたから、餘程たのみしみになりました。

其後日が過ぎてから、或日靜かなる所で熱心に修養いたして居りましたる時、ボーッと黑き雲の樣な中に、無病強健の字が現はれました、其時の心持は何ともいへぬ感じで、自分の手足も身體もなく、只公案のみで御座いました、崇高なる心持とは、斯樣の事を申すので御座いませう、併し斯樣な事は何時でもといふ譯には私は參りません。餘程靜なる時少し長き時間修養いたしますと、公案が現はれます。然し私は人樣の樣に、水晶の樣な玉を見たいと思ひますが、中々に見る事が出來ませんので、是非見たいものと思ふて居ります。斯く私の修養は中々拙くて人樣に御話の出來る程ではありません、然し追々修養をつみましていづれ立派な觀念を得たいと思ふて居ります、又確信の眞似位な所へでも行きたいものと思ふて居ります。

（明治四十四年五月二十六日記）

◉肺結核全治談

横濱市青木町字輕井澤一八五〇　相良鐵代

私は藤田先生の心靈治療を受け、且つ息心調和の法により、著しき効驗を得、世人から不治の病氣と認められて居る肺結核を治したのであります、此五月一日からは以前の如く會社へ勤むることとなり、毎日勤務して居りますに、少しの異狀もありませんから、自分では最早全快であると確信して居りますのみならず横濱の醫師で、始めて私の病氣を肺結核と診斷した人に今度診て頂いた所が、最早大丈夫であるとのことでありましたから、一日も早く世の中の人にお知らせして、獨りでも多く此の法により、恩惠を被る方があるならば國家の爲でもあり、又先生に對する御報恩の一とも思ひまして、茲に告白する次第であります。嘗て先生に肺結核患者の全快談は會報に見當りませんが、何故ですかと御尋ねしましたら、肺病の人は雜誌などに載せる事を好まぬからだとの事でした。それは非常に殘念な事と思

ひます、折角自分が其の爲めに全治することが出來たならば之を世に發表して、成るべく多くの人に知らしてやりたいのが人情ではありますまいかと思ひます。

發病　一昨年の十月から、私の外戚の伯父が床に就きましたが誠に不憫な者で妻には二年前に死なれ、唯獨りの息男は放蕩で家を放逐して仕舞ひ、賴りにするのは私獨りですから、私は盡す丈の看病をして見ましたが、遂に昨年六月に他界の人となりました。其後何事もなく過ぎましたが、八月頃から何んだか私の喀痰が多くなり、且つ濃くなる樣で氣味惡く思つて居りました、然し私は舊から輕き喘息病がありますから、其爲めだと思つて居りまして、相變らず多忙な職業を取つて居りました、九月二日に天洋丸で大浦農相が御歸朝になりまして、出迎に參りました時、或る友人に逢ひましたら非常に容子が惡るいではないか、病氣でもしたかとの事ですから實は斯く〳〵の不幸があつたので、或は自分も肺病になつて居るのでは無

いかと思ふと申しましたから、それでは自分が至極信用して居る醫者が横濱にあるからと云つて、紹介して呉れましたから診察して貰ひました處が肺尖加答兒であるが、餘程進んで居るから充分養生せよとの事でしたから轉地療養でもしやうと思ふ內、九月八日の夜來客があつて話して居りますと、突然百グラム位の喀血がありました、之れが私の

第一回の喀血でありましたので驚いて早速床に就きまして、二週間位自宅で靜養しまして、不取敢鎌倉病院に入院しました、當院主中濱博士が申されるには、半年位注射せば全治せんとの事でしたが、注射に就ては色々議論がありまして、親戚の醫者などは絕體に反對で、中止せよと申しますから、一ケ月計りで退院致し海岸に家を借りて近所の醫者にかゝつて居りました、體量は幾分宛增加しますけれども咳と痰とが相應にありますし、熱は一度內外平溫より高く、黴菌の數も多い方でありますから、決して輕い方ではありません。

感じ易く涕脆くなる　初め喀血した時など、肺病に就ては丸で素人でありますから、別に驚ろきもしません、三四ヶ月も轉地でもせば治る事位に思つて居りました、然るに段々月日を經るに從てどふも惡るくなる樣で、非常に神經を痛め少しの事にも感じ易く、涕脆くなりました私は職を海上に營む航海者（發病前は陸上に勤務せり）でありますから何時如何なる變事が到來するも知れぬと思つて、常に其覺悟は致して居りますから、死を恐れる理由は無い筈である、死さへ恐れぬ覺悟をして居る者が、聊かの病氣に神經を痛むるのは如何にも殘念であると幾度か思ひ返しても遂に精神の慰安を得る能はず、煩悶憂慮つまらぬ愚痴まで溢すと云ふ狀態となりましたから、之れはどふしても醫者ばかりでは行かぬ、精神力の强大な人に、先づ精神を治して貰ふ必要があると思ひまして、靜岡に岸本と云ふ方がある事を兼々友人から聞て居りましたから、其先生に就て敎を乞はん者と手紙で問合せましたが何の返事もありませんので、大に失望致しました、尤

も十三四年前、書生時代に休暇を利用して鎌倉圓覺寺に參り、釋宗演禪師に就て少し許り參禪したことあり、又は數息觀なども承知して居りますから、二木博士の腹式呼吸を參照して深呼吸をやり、又座禪をも致して居りました、然し殘念ながらどふも自力のみで精神を安靜にする事が出來ませんので、益々神經を痛める計りでありました。

藥物治療の種々　豫て賣藥に効能のある物の無い事は承知して居りながら或人の勸めにより、芝區小山町の南天壽堂と云ふ所で賣て居る賣藥をも飲む氣になりましたから、(今から思ふと實に可笑くてたまりません、)飲んで見ると良くなるどころか却て熱が上つてどうしても下りません、其内に北里博士の肺の健康法と云ふ本が新聞の廣告に見へましたから、早速買つて讀みました　「ツベルクリン」注射は唯一の肺結核治療法であると書てありますから、大に力を得まして兎も角も北里博士に診察をこひ、注射療法で治る見込であると云ふとなら、大丈夫と思ひ、十二月七日、北風肌を刺

す頃、態々鎌倉から東京の氣候の惡るい所へ出かけました、北里博士は只一言の下に、轉地して居つても治る筈はないから、是非入院して注射を受けよ、然らば全治すべしと、此言を聞くに及んで、私は大に意を強ふし早速入院致し注射治療を受けることにしました。

大咯血遂に死に瀕す　注射は一週三回宛を、博士自身に行はれますが私は五回やりますと十二月廿二日夜三百グラム位の咯血がありまして、續て廿五日まで四日間、毎日一回乃至二回三百グラム內外宛都合五回、合計千百グラム以上の咯血を致しました、其時は實に慘憺たる者で、看護婦などは白服を眞紅にされるし、私の母や妻など驚ろいて、只忙然自失して居る計りでありました、私は茲が人間の大事な所である、精神を安靜にするが最も必要だと思ひまして、更に落膽失望する事無く人事を盡くして天命を待つつもりで、靜かに數息觀をやつて精神を落付ける樣にして居りました、然し五回目の時には最早命は無い、此世の命數は此れで盡きるのであらう

と思ひましたから手帖に遺言を書きつけ、死の至るのを心靜かに待つて居りました、其時は俗界の妄念など全く無くなつて仕舞ひ、何等の煩悶もありませず、實に云ふに云はれぬ清らかな心となりました、處ろが待つた死は遂に參りませんで、喀血も鎭まりました、醫者も到底六ケ敷からんと思ひしと見え、何時變事が到來するやも分らぬ故、寸時も部屋を離れぬ樣妻に申した位で、家族や親戚の混雜は一通りではありません、離れて居る親戚や兄弟などには危篤の電報を打つと云ふ騷ぎであつたさうです、斯樣な激烈な喀血でありますから非常に衰弱致しました上に血痰は殆んど三十日間も續きました。

私は此喀血中の事に就て一つ愉快に思つたのは、附添の看護婦の話しに大抵の者は喀血をすると顏色が青くなるが、私は少しも變らないで平常と同じであつたと申しました、此時には私は一種のブラウドを感じました、若し私が兼て精神の修養を心懸けて居なかつたなら、死を恐れ周章狼狽煩悶

の極遂に死んで仕舞つたのではなからうか、前には大に神經を惱まして自分の不甲斐なきを嘆き永年の修養も何の役にも立たないと殘念に思つて居りましたが、然し生か死かの問題に遭遇して始めて効驗を顯はし能く生死を解脱して泰然自若として居る事が出來た爲めに、天の御救ひを受けたのではあるまいかと自分獨りで嬉敷く思ひました。

喀血後の經過　四十日目位に少し起きても宜しいとの博士の許可がありまして、漸く床の上に起きて食事を自分でする樣になりました、喀血中は何回もモルヒネ注射など致しました爲め、中毒して食べた者は殆ど吐瀉して仕舞ふと云ふ有樣でしたが、其後は幸に食事が取れる樣になりまして、別段に異狀もなく經過は至て良好でありました、一ヶ月位も經ちますと呼吸も次第に樂になりまして寢ながら丹田呼吸を始め段々に深く吸ひ入れる樣に勉めまして、一週間の後には係りの醫者は肺の奥まで空氣が入る樣になつて具合が宜しいと申しますから益々熱心に行つて居りますと、二三週間

後には音も無くなつたと大に喜んで呉れました、隨て痰も餘程薄くなりまして菌數も前回の半分に減じましたから、幾分望を屬して參りました、然し未だ生死の程は分りません、少し身體を動かすと血痰が出ると云ふ有樣ですから充分動いても差支なくなつたら鄕里に歸つて氣永に養生するの外ないと思ひまして、三月には歸鄕するつもりで居りました。

一大福音　其内に叔父が私の豫て渴望し居ります精神治療の先生に藤田靈齋と申される方があると聞て參り、早速御願ひして二月十二日に病院に來て頂き治療を受け且つ息心調和の法をも習ひました、其時先生に少し元氣を出せと云はれまして翌日から少し宛歩るきました、續て十三日十五日と三回病院に來て頂きましたが、最早私の病氣は之れで必ず治る、今月一杯もせば全治すると自覺しまして丁度暗夜に燈火を認めた樣な感じで非常に愉快に堪へません、北里博士は血痰も止まつた樣であるから再び注射しやうとの事でしたが、其時は殆ど醫者、注射、藥などは眼中にありませんの

で、近日退院しますからと御斷り致しました、然し未だ熱も三十八度以上に上る事が往々あり、痰も咳も相應に多いのですが、先生に就てからは少しも氣になりません、で二月廿一日天氣の宜い日を見計つて先生の近所に家を借り假住居をして、毎日先生に心靈治療を受ける事になりました、爾來檢溫器と藥とを全く止めて仕舞ひ、叔父などの反對もあり又家族も心配致して居りましたが斷然醫師にも係りませんで專心修養を勉め丹田呼吸は如何なる時でも決して忘れないと決心しまして眠て仕舞つた時の外は絶えず行つて居りましたが、慣れるに從て歩るいてゐる時でも人と話をする時でも一寸も忘れる事はありませんで遂には無意識に行つて居る樣になりました修養は普通朝晝晩と三回一二時間宛やつて居りましたが、其効驗の速かなる事は實に不思議な位で、實驗談に能く薄皮を剝ぐ樣にと有りますが、私のは厚皮を剝ぐ樣に日一日と急激な進歩を致しまして十日と經ちますと肺は全快して居る、斯く痰や咳(二三回は血痰もありました)が出るのは

咽喉か氣管に故障がある爲で有ると云ふ樣な感じになり、其内段々咳と痰と取れまして先生も君の病氣は早や治つて居るんであらうとの事ですし、自分でも治つて居ると自覺しまして親戚や朋友などに禮廻り致して皆を驚ろかし、三月十二日には愈々鎌倉の自宅に歸りました、始め退院するときは二ヶ月間先生に就て居る考であつたのが前後僅かに三週間で確信を得る事が出來ましたから、其時の心持は實に何とも譬へ樣のない愉快を覺へました。

鎌倉に歸りますのに荷造を手傳ひ車に乘つてあちこちとかけ廻り又汽車にも始めて乘つたので其夜は非常に疲勞しまして血痰も一二回ありましたから、兎に角前に係つて居つた醫者に診察して貰ひ喀痰の檢鏡試驗をも願ひました、處が未だ全治しては居ないが、然し先に非常に喀血されたのであるから其時から見れば餘程よくなつて居るに相違ないとのことでありましたが、然し自分では自分の病氣は精神的に治つて居るけれども未だ物質的

に顯はれないのであると觀念しましたが、果して兩三日で回復致し、それよりは今日まで絕へず順境に進んで參りまして體量も平常と稍同じく退院後約一貫目も增加致しました。血色も非常に宜敷く誰人も四ヶ月前に死生の境にあつたなど夢にも思ひません、友人などは病氣前よりよろしいと申す位であります、只今では丹田呼吸は殆ど習慣になりまして修養も矢張り每日三回宛は必らず致して居ります、猶今後も修養と注意とを怠らずば以前の健康體否寧ろ其以上の身體になるであろうと存じます、特に精神上に得た利益は又非常な者で却つて病氣に向つて感謝してよい位であります。不肖ながら國家の一員として現在に於て再び職の爲めに盡す事が出來る樣になりましたのは、之れ全く天の御導である、先生の賜であると、天と先生とに偏に感謝して居る次第であります。

（著者曰く）右は相良氏が三ヶ月前の執筆にかゝるものなるが、氏はそれ以後今日に至る迄更に異狀なく、身體も精神も俱に好調に向ひ、日々夜々職務に勵精

せられ、閑あれば修養に熱中し、以て近き將來に於て、心身二面に一大變革を來たさんことを豫期し居らるゝは、洵に慶賀すべきことゝ云ふべし。因みに氏は東洋汽船會社の船長にして、今は陸上勤務に從事し居られつゝあり。

◉不思議なる心靈治療の實驗談

兵庫縣明石郡江井ヶ島
卜部榮恒妻　卜部ちゑ

私は生來壯健と云ふ方では有りませんでしたのに、九年程以前に結核性の腹膜炎に罹り、次いで肋膜炎を併發し種々治療を受け漸く四年の後稍々輕快になりました、然し腹部には玉子大の固まりが出來折々それが惡るくなるので其後醫藥も色々試みましたが、何うしても治らず不愉快ながら打ち捨てゝ置きました、所が昨年九月上旬に時候當りをして非常に激烈なる下痢を始め、一日四五回に及びましてから到々床に就きました、而して漸次

以前悪かつた腹膜の固まりに及んで約一ヶ月後には追々と腹部に水が溜り丁度姙娠八九ヶ月位の容積と成りました、就いては地方の醫師だけでは何んとなく便りなく感じ明石、神戸あたりから名醫を聘して診斷を乞ひましたが、何れも同じ診斷で到底醫藥を以て回復を早くする事は出來ず、只時期を待つのみと云ふ事で腹の水を取るに吸々として種々手を盡されました其甲斐もなく其容積は追々膨脹いたす許り、今後は如何になり行くならんと一同憂ひの雲に閉ざされて居りました、折柄當地に不治難病の患者ある毎に自ら心靈治療を施さるゝ精神界の篤志家卜部兵吉様ある事を思ひ出し最早此方に御願いたす外手段なしと思ひ、遂に御繁忙なる時間を割いて其御治療を受くる事にいたしました、不思議や其第一日より氣分快よくなり漸次腹部の水の容積も減じ醫師も其働きの偉大なるに驚かれました。斯くして一ヶ月ばかり續いて御治療を受けて居る内殆んど水が取れて遂に床離れする様になりました、其時分は私は未だ自分で修養法は知らず只々

熱心なる御治療に賴る外ありませんでした、其後追々快方に趣きつゝ有りましたが、本年三月中旬頃亦々時候當りの爲め腹部に筋張りを覺えて身體の自由を失ひかけましたが亦ト部兵吉樣の御厄介に成り漸く身動きが出來る樣に成りました、同氏は五月中は特に御多忙にて御治療も六つかしい樣承りし折から。

藤田先生の御來阪の趣き承り、丁度好都合と喜びまして大阪へ參り、五月八日より御治療を受けました。

初め兩三日の間は何んの異つた事も有りませんでしたが、四日目頃より御治療を受けて居りますと、不思議に先生の御手の當つて居ります中は、腹部の固くグリ〳〵した所に大變な痛みを感じまして御手が離れると痛みがなくなります、不思議な事だと思ひながら三日間繼續いたして居りました然し餘り痛みを感じますので八日目に先生に御伺申しました所、先生は何分數年の慢性病の事だから治療の爲めに身體に變化の起るのであるからこそ

れは結構な事だと申されました「敌大變に樂んで修養を勵んで居りました其後は始終腹部に痛みを覺え便通も五日間程なく日々修養する時には御腹が張る心地で思ふ樣に修養が出來ませんから、又先生に申上げました處が先生はそれは餘り便通がない爲に痛むのであらうからと、おつしやつて便通のある樣にと御治療をして下さいました、其日歸りまして二時間ばかりの後心地よく便通が有りまして氣分も宜くなり、終日修養を熱心に勉めて居りましたら、丁度其翌日卽ち十六日目に急に驚く程劇しき下痢を一度いたしました、其の時の氣持ちのよさ、何とも口に申されません、腹部の內が清々として患部の毒が一時に下りました樣に覺えて便所を出ると足も輕くて自分の身體か他人の身體か分らぬ程快くなり、室に歸りました所餘りの嬉しさに思はず感淚にむせび、暫くの間は夢中に成りまして先生の御恩の有難さに手を合せて伏し拜んで居りました。不圖氣が付き自分の奇妙な形態を誰か見て居らなかつたかと顏を赤くした樣の始末でした、其後兩三日下

痢が續きましたので、亦先生に御願いたしました所すぐ下痢も止り、其後日一日と身體の快くなるのを覺えまして三週間の末には一人前の身體と成る事が出來ました、其嬉しさは實に手の舞ひ足の踏む所を知らず、天へも昇る樣な心地がいたしました。而して先生が私共の古鄕に近き明石の支部發會式に御出になるので良人と倶に御供いたして參りましたが、いつもなれば十分間位も汽車に乘れば、必ず醉ふて頭痛のする習慣ある私も、此日は二時間も乘つても何んの障りも有りません、のみならず明石に參りましてから多數の方々が集會して居られる發會式に參りましたが、是までなれば到底斯樣の席上へは出る氣にも成れませなんだ自分が、此日は何の事もなく三四時間の間先生の御講話を充分能く承る事が出來た、私の心の中の嬉しさは到底言葉では申盡されません。午後九時頃御恩厚き先生の御見送りをいたし、午後十一時過ぎ一里に餘る野道を歩きましたが、何の障りもなく、翌日は早々に起床して家事を勉めましたので、家内の者は僅かの日

數で私の體の變りの激しいのに皆々驚きました。就ては家族の者にも皆々に修養を勸め次いで近隣の方々にも及ぼして先生の御高恩の萬分の一にも報ひんものと心掛けて居ります。廻らぬ筆なれば思ふ事の十分の一も書き得ずくど〳〵しく長々しく書き連ねて誠に失禮いたしました。（明治四十四年六月十日認む）

◉糖尿病全治談

大阪北區堂島中二丁目一九七　藪　か　よ

回顧すれば二十ヶ年の昔になります、私は糖尿病と診斷されました時は何とも云ふに云へぬ悲しみを感じました、それから各大醫につき服薬もいたしましたなれども何の効もなく、只姑息手段として米飯及び糖分を含める食餌を廢し、肉食に替へ六ヶ年を過ごしました、やう〳〵西病院長の許可

を得て粥に代へし時は下痢數日に及びましたので其後は麥飯に更ためまし又當時婦人病を併發して七年餘苦しみました、二十二貫二百匁餘ありし體量も一週間に多きは一貫匁餘を減じ十二貫匁足らずの體量となりました、昨年九月藤田先生御來阪ありし時修養法を教授され、心靈治療を受けまして、全治するよし保證せられました時は實に嬉涙にむせびました、それより日夜怠りなく修養をつとめました所糖分が殆どなくなりたるのみならず餘病の併發もなく先生が十一月來阪せられし時の如きは體量も頓に增加致しまして、頭痛下痢の如きも修養により速かに快方に趣く樣になり又感冒の如きは修養いたしますれば直に身體に暖氣を覺え快くなります、ただに病氣のみならず精神も亦爽やかになります、目下は修養法の結果一家悉く健康に和氣靄々として家業に就くに至りました、古語にも「健康は幸福の母」とか申しますが、私どもも今日しみ〴〵と其幸福を味ふに至りましたのは全く藤田先生の御恩澤によることゝ感謝に堪えぬ次第であります。

數で私の體の變りの激しいのに皆々驚きました。就ては家族の者にも皆々に修養を勸め次いで近隣の方々にも及ぼして先生の御高恩の萬分の一にも報ひんものと心掛けて居ります。廻らぬ筆なれば思ふ事の十分の一も書き得ずくど〳〵しく長々しく書き連ねて誠に失禮いたしました。（明治四十四年六月十日認む）

◉糖尿病全治談

大阪北區堂島中二丁目一九七　藪　かよ

回顧すれば二十ヶ年の昔になります、私は糖尿病と診斷されました時は何とも云ふに云へぬ悲しみを感じました、それから各大醫につき服藥もいたしましたなれども何の効もなく、只姑息手段として米飯及び糖分を含める食餌を廢し、肉食に替へ六ヶ年を過ごしました、やう〳〵西病院長の許可

を得て粥に代へし時は下痢數日に及びましたので其後は麥飯に更ためまし又當時婦人病を併發して七年餘苦しみました、二十二貫二百匁餘ありし體量も一週間に多きは一貫匁餘を減じ十二貫匁足らずの體量となりました、昨年九月藤田先生御來阪ありし時修養法を教授され、心靈治療を受けまして、全治するよし保證せられました時は實に嬉涙にむせびました、それより日夜怠りなく修養をつとめました所糖分が殆どなくなりたるのみならず餘病の併發もなく先生が十一月來阪せられし時の如きは體量も頓に增加致しまして、頭痛下痢の如きも修養により速かに快方に趣く樣になり又感冒の如きは修養いたしますれば直に身體に暖氣を覺え快くなります、ただに病氣のみならず精神も亦爽やかになります、目下は修養法の結果一家悉く健康に和氣靄々として家業に就くに至りました、古語にも「健康は幸福の母」とか申しますが、私どもも今日しみじみと其幸福を味ふに至りましたのは全く藤田先生の御恩澤によることゝ感謝に堪えぬ次第であります。

◎余の實驗及感想

東京市神田區仲猿樂町一九　齋藤幾雄

物質界では電氣應用と飛行機熱がダン〳〵盛になつて來たが、精神界では變態心理として催眠術や千里眼等が芽を出しかけた。併し多くは利益問題が先になつて專心に科學の進歩を助ける迄に獻身的に研究する人は少い、之に關する著書も多分に出てをるが、眞に實驗せられたものは至つて少い又氣合術とか思念術とか精神療法とか種々の療法を業とする者も澤山あるが、それ等も多くは營利の爲にやつて居る連中であつてそうして其方法はどうかと云ふと皆他力で治するのであつて。永年親しく實驗して產み出し、而も他力を借らず、自力一方で樣々の痼疾を全治し虛弱者を强健ならしむるのみか精神修養の基礎ともなる唯一の秘法を惜氣もなく「來る者は拒まず去る者は追はず」との方針にて些の營利の念なく之れ國家問題なりと云

ひて熱心に衆人に其の法を傳授せられつゝあるは獨り藤田先生あるのみである。而して二木醫學博士が其二十年來研究の「腹式呼吸法」を唱へ出されて以來、藤田先生の息心調和の修養法中の調息に關する分は愈々其の有效正確なるものたることを博士によりて裏書せられたるが如き觀ありと思ふ。私は元來强健な方で是といふ病氣はないが、かねて精神修養に志して居つたので、其の方の目的から昨年來藤田先生の懇切なる敎を受けて息心調和の修養法を一心に研究することゝなつた。お蔭で精神上には何となく一種の愉快と滿足とがあつて、生來の樂天主義が愈々樂天主義となり、二三年過はぬ人達が近來自分を見て『大層若くなりました元氣ですな』なぞと云ふ樣になつた。ソレから腹痛や便秘位なら直ぐ自由に癒すことの出來る樣になつた。又私は四五年來夏になると習慣的に一度づゝ一回か二回の水射的下痢を爲し、續いて腦貧血を起し、一時人事不省に陷つて、後三四日位身體が倦疲て困つたものであるが、昨年修養を初めて以來は下痢がなく、

其事が少しも氣にかゝらなくなつた、若し萬一起りかけても直ぐに豫防する事が出來る樣になつた、さて未熟ながら聊か得る所があつたので之を病氣のある人々に勸めて病を治したり、又病氣でなくとも一朝病氣に罹つた時に醫藥を待たず、自力で癒す事の出來る樣にと思つて修養をさせた者も二三ある、今其の模樣を記して、未だ此修養法を實行せぬ人や、他力を賴んで治療を受けて居る方々の參考にしやうと思ふのである。私は年少の者や其他堪へかねる事情ある身體の者には先生の法の通りに規則正しく嚴重にはやらせず、所謂人見て法を說け的に成るべく簡單平易に（一）姿勢（二）心の持ち方（三）呼吸の仕方（四）實行の場所と時 等は一定せずに敎へたるに、容易に覺えて、其者が一人喜んでする計りでなく、家族の者に迄追々に擴まる樣になつた。

（一）頑固の皮膚病全治　　某公爵家家從の令息（十二歲）

此の少年は私が常に接して居る者で、其兩親の話と本人の語る所によると

幼少の頃より全身に痒き腫物出來、寒き時には夜床に入りて暖まるや否や痒くて痒くて眠られず、母親も見るに見かねて着物の上より打つたり擦つたりするも眠られず、果ては掻き壞して出血着衣を汚すこともあり、而して其の掻き壞せし後は血盡や白き粉末にて滿ち不潔で仕方がない、勿論年來種々の醫藥溫泉等に手は盡したのであるが寸效もなかつたとの事である。然かるに昨年九月頃より他の數十名と共に平易なる修養法を敎へて續行せしめし所、何時の間にか痒氣を忘れて本年二月頃までに全身の皮膚が滑かとなつた。然れど本年三月末より修養を怠りたる爲め、再び少し痒味を感じ皮膚もざらざらとなりしかば、私は必ず一週間修養を續行せよと申聞かしたるに、十日間程にて全く癒へた。

因に云ふ此兒は本年七月三十日發車の伊勢參宮團に加はりたるが、歸途汽車中他の組にて多數の發病者ありたる際、同樣に腹痛頭痛に苦しみしかば、此の時私は「靜かに一心に修養しなさい」と修養せしめしに、快く眠り何等の苦痛もなく元氣よく朝の富士も見て、二日無事に歸宅した。

（二）慢性喉頭病全治　、、　某「豪商」令息（十二歳）

此の少年も私が常に親んで居る者であるが、神經過敏であつて少し頭が痛むか重いかすると、是は神經衰弱といふ病氣で、此病氣は容易に全治せぬと自分で診斷し、胸喉が少し痛めば肺病ではないか、肋膜炎ではないか、若しそれなら大抵不治の病だと速診し、咽喉が少し痛むか、聲が嗄れると氣管支ではないか、扁桃腺ではないか、此病は段々進むと肺になる抔と、醫者の樣に病氣のことを知つて居る。されば毎年冬になると咽喉が痛むとて醫者に罹り、白き絹布を頸にグル／＼卷き付けて出校するのが常で、學校を缺席することも度々であつたが、前の少年と同樣に修養をさせてからは、(一)自分は丈夫になつたもう病氣に罹らないといふ確信を持ち(二)元氣もよくなつて昨冬からは頸卷もせず(三)醫藥にも遠ざかり(四)誠に平和な沈着な而かも快活で圓滿で缺席もせぬ兒になつた。

(三)永年の婦人病全治　某　女(卅二歳)

此方は十三歳、十歳の二女子と六歳の男子をお持ちの、體質強健性質溫和至極常識の發達して、而かも交際術に長けたる賢婦人であるが、七八年前

他行中月經時の手當に缺くる所ありしため慢性子宮內膜炎となり、爾來常に白帶下あり、種々醫療に手を盡せしも其の甲斐なく常に氣分沈みて悲觀に陷り、頭痛・眩暈・腰痛・下腹壓迫・肩凝り痛み・動悸・息切・不眠・食慾不進・便秘・腹冷・逆上して物事を氣にかけ、仕事を初め書見するや否や元氣なくして直に眠氣を催し止むれば眠氣去る、大路を歩みながら眠氣に堪へざる事あり、朝起きて暫く床の上に靜坐して氣を落付けざれば全身痛みて立つことを得ず他人に接しても恐氣生じて口吻又は手足の痙攣することあり。對談の後其話中に若し他人の意に逆ひ氣を損するが如き語なかりしかと氣にかくる如き症狀であつた。

此の婦人を私は最初數回は催眠術を以て導き、次第に修養の方に入らしめたるに暗示の感性至て良好なる方にて、私が一寸と方法を話た丈で自己催眠も容易に出來るし、來客の繁き中でも寸暇ある毎によく修養を爲し得るに至つた、其の爲め、七月末の或暴風の日であつたが、急に激しい頭痛がしたので、何時もならば直ぐ床につき三四日休むべきであるのに、靜坐僅かに四呼吸で驟雨の晴れた樣に忽ち頭痛も治し、平日より氣分よく活動さ

れたといふことである。

ソレから一層熱心に修養することになり、其の爲め肩の凝や痛が去つて仕事がよく出來る、便通が順調になつて逆上もせず、食慾は進んで是迄より御飯も二三合も多く食せる樣になり、永い間仕事や書見をしても眠氣はなく、勿論歩行中には眠氣は出ず、動悸や息切もせず、腰痛抔もなく、又毎月經の際にも何等の苦痛を感ぜず、白帶は下らず、毎年夏負けして瘠せたるものが本年は常より食慾進みて身體は追々肥え、生來溫和快活なりし同婦人は爾來一層著しく快活となり、前途に無病長生の確信希望を懷いて、日夜笑聲は門外に漏れ、嬉々として圓滿幸福裡に主人公を初め一家五人每夜打揃ふて熱心に修養をなしつゝあるのである。

(四) 心臟病輕快に趣く　某銀行員の令息(十一歲)

此男兒は性質溫良怜悧にして學業優秀なるも、もと七月兒にして生後暫く泣かず、動かず、全身殆んど溫氣を感ぜざる程なりしを、熟練なる小兒科醫の周密なる注意と、兩親の熱心なる手當とによりて僅かに生命を繋ぎし

も到底滿足に成人せまじと思ひしが、其頃より虚弱にして學齡に達し入學の後も一般兒童の如くに活潑なる運動を好まず、顏色蒼白にして所謂內氣者なれば、他人に向て物言ふことさへ耻づる位なりし、是は心臟に障害ある爲めにて種々治療に手を盡すも中々全治せず、常に動悸息切れ等あり故に醫士より體操の如き劇しき運動は學校家庭等に禁ぜられたりとは該實父の談なりき。

然るに本年四月頃より簡易なる修養の方法を說き聞かせて實行せしめし以來、次第に顏面に紅色を呈し皮膚は强靱となり、元氣盛んにして朋友と共に交りて知らず〱面白さうに馳け廻る樣になり、勇氣生じて快活に談話し且つこれまでと異り衆人の面前に立ちて明確に自己の意見を發表し、又は高聲にて長き朗讀を續くるも平氣にて、曩日の如き息切疲勞等更になく既に自已の痼疾を氣にかけざる心機の一變したるは殊に不可思議の現象として見らる。此修養を始めざる以前には常に藥餌に親しみて、心臟病は難治の症なる故に劇動すれば直ちに重症に陥るべしなどの恐怖心に襲はれて靜座停立を好み從て學校を休むこと屢々なりしが、實行後日淺きも前述の

如く輕快に趣き遠からず全治の報を聞くを得んことを豫期す。

（五）慢性婦人病全治　某會社員夫人（二十五歳）

此婦人は結婚後七ヶ年を經過するも今に一子をも擧げざる程にて、（一）數年來毎秋冬の候に至れば四肢・腹・腰冷えて夜はあんか等を入るゝも暖まらずして眠り付くを得ず、夜明頃に至り漸くにして眠る頃は既に起床の時刻となり、眠氣を忍びて起き出づる苦さは遂に睡眠不足となり、果は神經過敏となりて頭痛甚だしく眩暈續き至りて心身の疲勞を來し、益々不眠症に陷り神經衰弱となり食慾缺乏・下腹壓迫の感あること數年にして、其間種々の服藥湯治等に手を盡したるも効なかりしが、昨年十一月の頃本修養の大體を話して「毎夜床に入ると共に仰臥して手足を寛かに伸ばし、鼻より息を入れて丹田に心を集め百呼吸續け一週間行ひ見よ」と勸めしに、其日の夜より實行にかゝり五十呼吸に至らざるに、不思議や下腹部以下次第に一種の溫氣を覺え、知らぬ間に安眠して翌朝に至る迄熟睡し、目醒めて一層心身の爽快を覺え日を重ぬるに從ひ頭部輕く神經平穩にして、爾來嚴寒の際もあん

かを醫して安眠し得るに至れり。

（六）慢性婦人病全治　某宮內官吏夫人（二十八歲）

此婦人は體格中等多血質にして性溫和なるも沈默にして快活を缺く如し、從來別に記憶する程の病氣なかりしが、五年前結婚して以來子宮內膜炎に罹り、毎日の如く頭痛はする、腰は痛む、肩は凝り、手足は疲倦して一時間とも仕事を續け難く、一層陰欝となりて業をとる氣がなく、下腹は壓迫せらるゝ如くにて步行に難し、子宮痛みて遂には暗褐色の臭氣ある下り物は常にあり、殊に月經時に至れば其前後には全身に疲勞を催ふし一種云ふべからさる悲觀の念を高め、食慾進まず夜は安眠を得ず、時に尿意急に頻發するも膀胱尿道の痛みの爲め快く排尿をなし得ず、又便秘に苦しみ下劑を用ふるも寸効なかりしが、本年五月末より修養法を實行して以來、頭痛腰痛は去り、肩の凝は解けて業を執るも疲れず、月經は順調となり一定の期日間のみあり、排尿便通共に快くなり、近來の暑氣にも毎年の如く夏負けせずして元氣なり、終日の執業を樂しみ一家忽ち春の日の如く打ち喜び

し笑聲歡語を聞くに至り、家人は其の別人の如くなりしを喜び居れり。

◉諸病全快の實驗を記述し併せて藤田先生に感謝す

東京市本郷區三組町城北館　黒澤長山

緒言

疾病の治療と生存慰安の方法は、之を二つの方面に求むることが出來る、精神方面は其一で物質方面は其二である、今日世間の一般は物質方面にのみ偏り、精神方面は殆ど閑却して居る、之は僅かに一部の有識者に依て採用されて居るに過ぎぬ有樣である。而して此心物二者の關係と本末主從の區別如何の問題は頗る興味ある且重要の問題であるが、吾人の見解によれば精神療法が根本的且つ主位的の方法であると信ずる其理由に至つては深

遠幽玄なる學理を演繹解説するに非ざれば到底完全なる解答を爲すことは出來ぬものである併し茲は其場でないから略することにする。要するに、精神療法は理學上及實際上正當であつて、吾人は此を以て主本的療法なりと推稱するのである。

本末と主從とは事物の順序である。之を疾病に例を取れば、精神療法は其主且つ本であつて、物質療法は、從且つ末である、世人若し此本末を顚倒し主從を誤るときは、意外の禍を招くことがあるから愼まねばならぬ。吾人熟ら世上の有樣を察するに、世人の多は疾病に罹れば直ぐ醫者よ藥よと騷ぎ、專ら物質療法によつて快癒を圖らうとするのである、而して近く御自身の内に「心靈」なる醫者以上のもの藥以上のものの在ることは全然忘却して居るのである、而して高價を拂ふて、苦い藥を嘗め、身は研究の材料に供せられて、四苦八苦の苦みを爲し、お終の果が寺院の管轄へ移されるのである、なんと馬鹿々々敷も亦憐なものではないか。

吾人は病院は寺院の玄關で丁度、裁判所と監獄との關係に似て居ると思ふ、白洲に這入らば大抵獄屋へ廻されるに極まつて居るやうに病院に這入らば軈て寺院へ移されることになるのである、又醫者は豫審係で、僧侶は裁判官のやうのものであると思ふ、豫審へ移される嫌疑人は概ね犯罪人たることが決つて、軈て公判へ移され、其處で正式に死刑の宣告をされるのである、是と同じく醫者に魅こまれると、大概難症に陷され、其上匙を投て豫め引導を渡して寺へ移し、其處で正式に僧侶の引導を受けることになるのである、なんと怖るべきものではないか。

或は醫者は醫學の敎ふる所に依て醫術を施す者又醫術を受て救はれた患者の有ることを論據として、吾人の所説に駁撃を加へんとする者もないでもないが、而も今日の醫術の前提たる醫學其ものに、既に不備誤謬の點が有のであるから第一の駁論には答辯の要なく、又第二に醫術で救はれた者のあることを引用すれば、吾人は是も醫術其ものの爲に癒つたものとは見ぬ、

却つて患者其人の心靈の作用で癒つたものと見るのである、百歩を讓り、醫術で癒つたとするも醫藥で癒つたのは眞に癒つたのではなくて、一時抑へのものである、それ故、天候の變、氣候の變目には必ず其頭を擡げて再三發病するのである、其都度病狀は進んで慢性不治の病と化し、軈て不歸の客となり終るのである、故に吾人は醫藥其ものに因て疾病が根治すると謂ふことは、絕對に否認するのである。

乍去、今日滔々たる物質偏重の時、片輪醫者の跋扈する時節に於ては、吾人の主張は容易に承認せられぬのである。或は不治の重患に罹つて物質療法に愛想を盡かした者か、或は瀕死の境に陷つて泌々と感得した者でない以上は、到底首肯出來ぬのである。今吾人の主張せんと欲する所は、洵に此實驗上に根據するものであつて決して空論を喋々するのではない、而して其事實の主要なるものは、一は數年前の重患に於ける苦き實驗と、藥物滋養物の無價値なる證明とに存在するのである。即吾人は此實驗に依つて

物質療法の採るに足らざるを知ると同時に、心靈の力の宏大なることを認識したのである。次で這回藤田先生より受けた所の心靈治療の效驗と、授つた所の修養の力とを以て、一方には數多の疾患を治癒し、又他方には疾病に對する抵抗力を養成し、以て眞の人間たる根底を造つたのである、即ち吾人は此第二次の實驗によつて、愈々心靈力の宏大無邊なるに感嘆し、倍々疾病治療の根本方法は此れを措て他に求むべからざるを確信するに至つたのである、是に於て乎、吾人は次下に於て其實驗せる疾患と其治療の徑路を略叙し、以て一は吾人の主張の正確なる證左となし、一は同病に惱む者の爲めに參考の一助となさんと欲するのである、而して、又不肖の難症を退治下されし鴻恩ある所の藤田靈齋先生に捧げる一片感謝の辭ともしたいのである。

因て先づ第一に腎臟病治療の實驗、第二慢性胃腸病及胃痙攣治療の實驗、第三、腦神經衰弱症治療の實驗を記述し。最後に聊か感想を附言して稿を

結ばんと欲するのである、

（註）本稿に云ふ「醫者」とは物質偏重の片輪醫者を指すのであつて精神の何ものたるを知つて、之に重きを措くの醫師を云ふのではない。

腎臓病治療實驗

症狀畧。 最初は少量の蛋白尿であつた、次第に増加して排尿中の八分は蛋白で充される程になつた、當時は一晝夜百瓦内外の排尿があつた、服藥をなし滋味を採るに從つて病勢は猛進し、尿分の排泄は殆どなく蛋白のみ漏出するのであつた、尿分は組織細胞に浸入して頭から足の裏まで脖腫が出來た、醫者に掛つてから十數日次第に起居動作殊に便行の自由を失ふた、日時の經過に從ひ脖腫は益々多くなり、頭、手、足、胸、腹の嫌なく全身皮膚の伸張のできる丈け膨脹み、初めから仰向に寢て居たから後頭部、背部等下になつて押付けられて居た部分は左程膨脹せなんだが、之とても身體を少し傾斜すると緩んだ所へは直ぐ水氣が偏つて行くのである、かく身

體の外面が張切つた時は、內臟にも故障を生じ、肺も心臟も、胃腸も、共に疾患を起した、咽喉の腔も狹くなつて呼吸するさへ苦痛であつた、排尿は人工的に每日數回宛あつたが尿痢は殆どなかつた、偶〻一日や二日の小便詰りでさへ、氣分は宜くないのに、五六十日間も尿痢がないのであるから苦痛は並大抵のことではないのである、夫も水分を採らずに出ないならまだ良いが、每日五百瓦位の水分を吸收して置いて、丌して他方に少も排泄がないのであるから、日一日と膨脹し遂には張り裂ける樣になつたのである、每日醫者が來診して頭部、胸腹部、大腿部、足の甲等を度つて見ては其膨脹の著しきに驚嘆したのであつた。かくて病臥より五十日餘にして病勢は絕頂に達し、心臟頓みに衰へ、脈搏も呼吸も異常を來し、神經過敏、不眠症に陷り、特に尿毒症迄併發して將に死罪に處せられんとしたのであつた。

療法の一、醫藥療法……失敗、足の甲に微かに脬腫の見へたのに驚き、早

速醫者を迎へて診察を受けた、其の結果急性腎臓炎と斷定されたから、與へられし痢尿劑と腎臓藥を服用した、外に牛乳療法をも併用して一日七八合宛を呑んだ、滋味としては牛乳の外に鷄肉スープ、鷄卵などで、醫者の命令通り食前食後も規則正しく實行したのである、手當は近親の外に本職の看護婦を雇ふて十分盡したのである、然るに病勢は益々猛烈を極めて次第に惡象を呈するのであるから、或は醫者の誤診ではないかとの疑が起きた、因て更に他の醫者二名迄に診察させた、所が矢張り同一の診斷であつたから最早疑念の餘地なく熱心に療養したのである、然るに段々と惡くのみなつて行くのであるから煩悶なきを得なんだ。一ト先づ療養を中止して見たが、何となく死際が近附た樣に思はれたから、告別旁親族を集めて見た、尚一度名醫の診斷を受け心殘りのない樣にするが可らうと議は一決した、そこで數名の醫者の立會診斷を受けて、新奇の良藥を服用することゝし、手當としては注射、濕布、あらゆる方法を盡した、何れも脖腫の減滅を

企てたのであつた、かく再び物質療法の精を盡して快癒になるのを待つて居たのに、少しも痢尿の道も付かず、脛腫の減退も見へず、内臓諸機關の恢復せる跡もなく、效験毫末もないのみか却て神經過敏となり不眠症となり、餘病に餘病は併發して益々悪い容態と化し瀕死の境に陷たのである、初めて醫者の診斷を受けてから五六十日餘にして、漸く豫審の審判も濟みて有罪の決定を與へられたのである、彼は匙を投げで「餘命は最早三日を出でず」と宣言し是より寺院の管轄に移して正式に引導を渡すものなり、と言渡されたのである。

療法の二、精神療法……成功。今日の西洋醫の行方では、腎臓病には前述の療法を採るの外はないのである、其して生命を取らるゝのが十中の八九であつて、よしんば死なぬとしても第二期症、第三期症を形成して、所謂慢性患者となり、果ては早晩正式の引導を渡される樣になるのである、余も豫審廷で死罪と決つて、正式の引導場へ移されたのであるが、暫し刑場

に座して沈思冥想してゐる中に、一道の光明輝きて余をして悟道に到らしめたのである、他力に倚らずとも他物を採らずとも、近く儞の身に良薬があり名醫が居るではないか!! 之を用ふると否とは固より儞の心一つに在りとは云へ、之あることを知ぬ者こそ不憫の者である!!! と余は思はず膝頭を打つた、而して歡喜の涙に鳴咽んだのである、早速醫者とは絶交、藥は芥溜、此から改めて我が心靈の力に倚賴することにしたのである、而して此悟道に達する迄には格段なる苦慮を經たのである、此に其點を詳談したいが餘白がないから省略して其後の經過に付て一言するに止めやう。

豫後。此療法に移つてから凡一週間は何等の變狀もなかつたが、それから段々善い方へ向つて來て自然に痢尿の道も付き、是迄一晝夜五十瓦内外なりし排尿も今は遙かに八百瓦から一千三四百瓦の多量を排泄する樣になつた、此時は最早腎臟の疾患は癒えたのであらう、發汗作用も意の如くに出來て、全身の膨腫は漸々と減退し十數日餘で奇麗に取去られて終つたので

ある、幵して二個月の後は素の健康體に回復したのである、其神速實に人間業ではない程であつた。

此妙理如何。病名も原因も判然せる余の疾患に對して、一人前の醫者が四五名も掛つて良藥と云ふ良藥を投じ、適方と云ふ適方を施し、如何かして尿痢を附けやう、如何かして脬腫を退治しやうと有丈けの智惠袋を絞つたのに何等の效驗もなかつたものが、極めて簡單なる自らの精神作用のみで、僅々十數日を出でぬ中に、自然に尿痢も附き脬腫も退き內臟も完備して、遂に全快に立至つたのは眞に奇妙不可思議と云ふべきもので此處の妙理は到底物質主義者には判らぬ、歐米の醫書には說てないから普通の醫者には判らう筈がないのである、吾人は此苦き實驗で始めて科學の力で解らぬものが切實に解つたものである、爾來醫者と藥劑とを輕蔑する樣になつたのである。

胃腸病治療の實驗

症狀……容態。余の胃腸病の起源は明治三十五年頃からである、漉餡物の食中りが原で有たらしい、年々時候の變目には必ず發病して或は下痢で頻繁に上圊し或は其反對に便秘で眞赤になつて力んだこともある、腸胃加答兒は始終患ひて居たが段々痙攣の激しいのが起り出した、其都度醫者に請診して服藥で抑へて置いた、平常の容態は、胸焦け、食慾なく、滿腹でも空腹でも嘔吐の絕ゆることなく下痢、便秘、頭痛、倦怠、沈鬱等胃腸患者たるの要件は一通り備へて居たのである、殊に喫食不足で營養不充分の爲めに、身體は瘠衰へ心氣は沮喪して常に人生を悲觀してのみ居たのである。

次に閉口したのは胃痙攣が持病になつた一事である、偖、痙攣の發作は大抵食後二三時間前後である、油濃き食物を食ふた時か又は多食した時に多くは起るのである。痙攣の發作の狀態を述れば、食事すると胃部に惡い感じが起つて嘔吐を催ふして來る、胃の中へ一つの塊物が出來て是が上と下

へ回轉するのである、其塊物が上ると直ぐ嘔吐しさうになる、下ると尿便を崩して來るのである、塊物の轉動の爲に酷く苦悶するから全身に油汗が湧て出る、痙攣が激しく疼痛が苛くなつて來ると、最早眼も見へず耳も聞へずなる、疼痛が酷い時は體をく字形に折り局所を押へてウン〳〵と悶へるばかりである、悶方が烈しいから冷たい汗が全身を流れるのである、而して此剎那に於て人事不省に陷り約十分內外の間死骸を橫へて居るのである。又發作は場所を擇ばず道路でも、電車內でも講堂でも構はぬ、或時は理髮中に起つた事さへあつた。而して此頑強の胃痙攣は明治四十年八月中二三回起り、其後四十一年三月頃から四十三年四月頃に至る間は、每月少く共五六回は發作し、人事不省に陷ることも二三回位はあつたのである。要するに余の胃腸の疾患は慢性で胃痙攣は猛惡性のものであつた。

療法……**處置**。腎臟病治療の實驗談中にある如く余も始めは世間並に物質崇拜者の仲間であつた、故に僅少の腹痛にも醫者よ藥よと騷ぎ下痢が激し

いと赤痢病になるのではないかと案じ、便秘にも痙攣にも夫から夫へと神經を惱したのである、而して又多額の藥價を拂ふて遂に慢性症に陷されたのである。

然る處、腎臟病治療の際一つの悟道に達してからは、病や死と云ふことに對する恐怖心は全く拂ひ去つた、殊に其際醫藥や滋味は余の身體には不適當であることを確認してからは、如何に猛惡の胃痙攣が屢々起らうが、絕息狀態を再三繰返さうが曾て醫者を迎へ度いの、服藥をし度いのと弱い魂性を起した事は遂一度もないのである、唯食事丈けは注意し石塚式食養法を應用して米食本位となし、海草、野菜類を加味して極少量を喫して居たのである、世人の所謂滋養物、(牛乳、スープ、動物の肉)、(澱粉物、油濃物)などは顧みもせぬのである、其療法の亂暴野蠻なるに呆れぬ者は一人もなかつたのである。而して斯病は前掲の疾病とは性質程度が違ふ故か自由居動が出來るので熱心が足らぬ故か種々に苦慮したが遂に治癒するに至らな

かつた、それ故何時何處で頓死するか行倒れるか測り知れぬから近親には豫め自分の決死の覺悟を告げて、後悔のない樣に處置して置たのである。**息心調和の修養**……全快。余は四月某日初めて『道雑誌』を購讀して、『養眞會』のあることを知ると同時に、藤田靈齋先生の在らせらるゝことを識つたのである。道の附錄「養眞會誌」には、多數の重患が藤田先生の施さるゝ「心靈治療」の爲めに救はれたことゝ、又先生に就て修養の傳習を受けた者が自力を以て幾多の疾患を治癒した實驗談が載せてあつた、余は此方法は我身體に應用して最も適して居ると思ふたから、即刻先生に拜謁して修養の傳習を受けやうかと思ふた、が、會誌に先生の御本を讀んで獨修して全治した者も有るやうであつたから、余も先づ此本で獨修して見やうと決定して早速之を購求した。

『實驗修養心身强健之秘訣』余の熱眼は開卷直ちに實修法の節に放たれた、一讀一行、一行一讀、燃るが如き熱誠を込めて修養した、『公案』は、『胃腸

病全快』である、併し此公案が容易に丹田に落付かなかつた、雜念は少しも拂へず、努力呼吸も丹田呼吸も巧には行かず、況や體呼吸、確信狀態おやである。自修後二日目に油汗の出る位の胃痙攣が起きて苦しかつたが、少しも辟易せず猛烈に且つ熱心に修養した。

數日を經るに從ひ調息法も巧になり調心法も亦上手になつた、從つて胃腸の疾患も大分宜くなつて來た、茲で愈々此方法が余の疾病を退治する最良のものであることが確まつた、是に於て嗚呼有難い々々と感謝の念が湧いて來て默々過することを許さぬのである、兎に角先生に謁見して事の次第を申告し尚其陶冶を受くるに如くはないと決心して、高輪の修養部へ推參したのは四月十八日であつた。

初めて先生の溫容に接して種多の敎訓を受け修養に關する秘訣を說示された、欣然として歸館した余は更に一層の奮勵に努めた、毎日三回規則正しく修養した、膝や臀の痛いのはお構なく一時間餘も續けたのである、此時

より效驗は著しく掌を返へす樣に經過は頗る宜しい、さしもの慢性病……不治症と諦めた胃腸の疾患が不知不識の間何時とはなしに全快したのである、偶五月二日久方振で歸省した所が、余の血色の鮮かで以前とは全然變つて居る事と、食物の種類を擇ばず油濃き物さへ怖氣もなく多食する事とに驚かされて、其時初めて胃腸が完全になつたことを吾自らも明らかに識つたのである、乃で試みに從來なら必ず痙攣が發作する位の暴食したり不攝生をしてみたが、疼痛どころか惡い感じさへも起らぬから是で全く獰惡なる痙攣まで絕滅したことが判つた、此時の余の歡喜は實に實に非常のもので到底筆紙には盡すことは出來ぬ、吾人は此息心調和の實驗にて修養の偉功に驚嘆すると同時に精神力の宏大無邊なることを深く感じた、其反比例に醫者と藥を蔑視することは益々烈しくなつたのである、世間の慢性胃腸病患者諸君も須く此療法を熱心に行れんことをお勸めする。

腦神經衰弱症治療の實驗

起源及症狀略。余が腦神經衰弱であることを自覺したのは去ぬる四十二年六月頃であつた、而して其原因と見るべきものは、前揭第一第二の疾病の爲に、身體瘠衰、心神悄沈で殆ど病餘の人であり乍ら、海濱又は山水の間に悠々自適し靜養するでもなく、身を激烈なる生存競爭の渦中に投じて、心身を過度に勞費した結果であらうと思ふのである。次の症狀としては、記憶力減退、理解力推理力皆無、倦怠、不眠等で書物に對ふと直ぐ頭腦が動搖を始めて、一時間とも續かぬ、人と對話しても眼が暗んで來て、何が何やら薩張判らぬことがあつた、腦天の痲痺は夜晝絕間がなく時には神經痛さへ起つたのである。天候の變は能く豫測が出來て、曇か雨の日には腦天が重苦いのである、それ故、屋內や雜踏の所には居堪えぬので靜寂なる上野山內に遁れて居たのである。

療法（心靈治療）全快。醫者や藥では此疾患は治癒らぬものと初めから決めて置いたから、固より物質療法は採らなかつた、四十三年四月中旬より

息心調和の修養を始めたものの、まだ極て初歩であつたのみならず、これよりは先づ治癒を要する疾患が他に澤山あるので、特に斯病に對して全力を傾くるの運には至らなかつた、順次自力で治癒して行うと思ふて居たが、速く之を治癒せねばならぬ事情があつて、遂に先生の御手に倚て治療を受くることにお願ひしたのである。五月廿三日より二週日間、熱心且親切に施術せられた、心靈治療を受くる際の感情は、恰も電氣施術を受くる際の感情と近似してゐるが、彼は不自然且不快であるのに此は自然的で且愉絶快である、從ふて其効驗に於て相違のあるのも當然である。偖、先生の御治療で略治癒した、もう自力で十分であるから獨療せよとの仰であつたから、事業の傍ら熱心に修養した、其結果頭腦の動搖も腦天の麻痺も何時となしに絶滅し、過去一年間の苦惱も今は昨日の夢と消え失せたのである。

豫後。腦天の麻痺が取去られて記憶力、理解力、推理力が同時に回復した。倦怠や短慮が全然消失して十時間以上の讀書にも耐へ、曾て倦むことがな

い、長時間對話しても卒倒するやうのこともない、夜分眠れぬことなどもなく睡眠時間も從來の八九時の要を見ず僅に五時間內外で十分である、而して心神常に爽快で元氣は滿身に旺溢する樣になつたのである。

感想。聞說、神經衰弱症は現今世の中の流行病であつて、醫藥では到底全癒せぬ性質のものであると、然るを余の腦神經衰弱は醫者に倚らず藥を服せず、去りとて又轉地療養などしたでもなく、熱誠込めての先生の御治療で、僅少の時間に全快したのは、全く心靈治療の偉功あることを證するものである、余嘗て顏面神經痛を患ひ、宇津木病院にて電氣治療を受けたことがある、多大の料金を徵せられて少しも効驗はなかつた、今之を心靈治療の効驗と比較して見ると、實に馬鹿々々敷きことが解るのである、されば世人は電氣治療などに迷はずに、此心靈治療を熱心に受けて見るが宜しい、敢てお勸めする。

結尾

以上三節に渉つて記述した所は、吾人の實驗中の主要なるものである、吾人は此外に尚十餘年來の實驗にて所謂の滋養物なるものの效能を否認するものである、當時鳥獸の肉、牛乳鷄卵スープ等を珍重して居た余は、常に疾病に惱み、多病多患で有つたのであるが、之を全廢して最早數年に及ぶが、其當時よりは却て强健體となり、血色良く、頭腦明晰で、體量も增加したのである。此故に吾人は滋味の如き物質は疾病治療の上には秋毫の價値なきことを斷言するのである。

爾來吾人は息心調和の修養を應用して諸多の著効を實驗してから、益々醫藥の無用なることを確認するに至つた、吾人それ以來は感冒に罹るも服藥せずに自由に發汗作用を起して全快することが出來る、又便秘にも服藥なく通痢を自在ならしむることが出來る、其他頭痛、眩暈、肩凝、等心身に起る細大の變狀も皆服藥を竢たず、自己の心靈の作用のみで即座に治癒せしむることが出來るのである、されば醫藥の如き物質も疾病治療には必ず

じも其要なきものと信ずるのである。

之を要するに、吾人が以上に所述したるものを綜合し歸納すれば、『疾病の起るのも癒るのも本人の精神一つに在る。心靈力の作用で疾病を起すことの出來るやうに又之を以て疾患を治癒することも出來るのである。』と云ふに歸着するのである、故に吾人は疾病の治療には、專ら精神療法を採りて、彼の醫藥の如き、滋味の如き物質療法はたゞほんの補助作用として置けばよいのである、そんなものに決して重きを置きそれに偏信するやうではならぬと云ふことを主張するのである。又他の詞を以て云へば、本末を顚倒する勿れ、主從を逆用する勿れと勸告するのである、今や筆を擱くに當つて、余輩は余輩をして强健體に回らしめ又疾病抵抗術を授け下されたる藤田先生に對つて謹んで感謝の意を表する次第である。（明治四十四年七月五日認）

附録終

◉息心調和の修養觀

矢口親六

一　緒言

余幼少の頃は左まで不健康體ではなかつたが、廿歳前後より身も心も共に虚弱となり、其後年を追ふて意氣益々銷沈し、諸病續發して頗る苦悶を極めた、尤も其間往々奮勵して、或は運動により、或は冷水浴により、其他轉地、海水浴、溫泉浴等種々の方法を以て身體の強健を謀つたけれども、皆其目的を達せなかつた、又精神の修養につきても、或は讀書により、或は切磋により或は實際問題によつて、絕へず向上發展には可なり努力したけれども、是も亦其進步は誠に遲々たるもので、何等の確信、何等の光明をも認め得なかつた、依て近來は人生恰も朝露の如き蜉蝣に似たるものと大觀し、只管諦め主義を採り只悠々自適せんと欲するのみになつた、然る

に昨年末道雜誌附錄二木醫學博士の「腹式呼吸の話」なる小冊子を讀んで其法の頗る簡易にして、然かも頗る根本的で、能く自然にかなつて居ることを知り、余の虛弱と云へども、此法によらば健康何ぞ必ずしも期し難きことあらんと、是に於て始めて身體の强健につきて一の光明を認め、直ちに是れが實行を始めた、爾來萬事を放棄して勤め勵んだが然し思ひし程の効驗も現はれなかつた。

然るに其後、養眞會々員なる友人助川正誠君の勸誘により今年三月頃養眞會に出席して、始めて藤田先生に謁見した、其時先生は息心調和の修養法によれば、萬病治せざることはない、然かも此修養法は決して單に治病のみを目的とするものでなく、精神修養の極致に達するを目的とするものであると、懇々と敎示せられたけれども余は當時之を解し之を信ずることが出來なかつた、然るに其後度々先生の講話並に會員諸氏の實驗談を聞き、又先生の著書『心身强健之祕訣』を讀み、且つ傳習會に出席し親しく先生

の指導を受けて以來、始めて先生の言の毫も疑ふべからざる理を知り、其上事實をも見て且つ驚き且つ喜び、實に感泣の情に堪へなかつた、爾後息心調和の修養法に全心全力を注いで居る積りである、其結果次に述ぶるが如く心身頓に強健になり、併せて鞏固なる信念を得て實に再生の思ひをなして居る嗚呼何たる慶福、何たる幸運ぞや、若し此の法を聞くことが出來なかつたならば、余は一生を虛弱悲觀に送らねばならなかつたのである、實に先生は余の再生の恩師なりと日夜深く感謝して居る次第である。

二　心身強健の實驗

漫性リウマチス病　余は十數年以前よりリウマチス病に罹り、此の數年來は殊に惡くなつて、右手の肘は曲り、手頸は硬直となりて殆んど使用することが出來なかつた、朝は殊に痛みて全身に熱がある、依て毎朝必ずアスピリンを飲みて痛みと熱とを去り、僅かに凌いで居つた、余の伯母並に姉は、同病の爲めに殆んど不具の身となつたが、同病は遺傳するものなりと

いひ、又醫學上全治法もないと云へば、余は近き將來に於ては同病の爲めに、社會に活動の出來ぬものとなつて仕舞ふであらうと悲觀の淵に沈んで居つた、然るに不思議にも昨今は最早九分通り治つて殆んど、不自由を感ずることがなくなつた、只手頸の硬直と肘の曲れるのみは未だ治らない、然しこれてとも全然恢復するの日近きにあるを信じて疑はない。

心臟病 余は幼時心臟病に罹りし以來、心臟は至つて弱くなつた、殊にリウマチス病に犯されし後は、心臟が大に弱くなつて脈搏は何時も八十を下ることは決してなかつた、然るに昨今は七十前後になつて心臟の弱いのは全然治つた。

鼻腔閉塞 七、八年以前より左の鼻腔內の一部隆起して鼻息の通路は全く塞がつて居つた、依て醫師に見せしに、鼻梁骨の曲れるものにて治療は到底出來ないとの診察であつた然るに昨今は其隆起が大に縮少し、從つて鼻息は能く通ずるやうになつた。

氣管支加答兒　一昨年も昨年も該病の爲めに、冬季は甚だしく咳嗽を發した、蓋し該病は肺尖加答兒、肺結核の前驅なれば余は、最も恐怖して居つた、然し此の冬には最早該病の起らぬことを確信して居る。

要するに、身體一般に强健になつて、今後は決して病魔になど襲はるゝことはないと確信して居る。今までは戰々兢々として怖れたる寒暑風雨も、却つて是れ身體を鍛錬するものと思ひ、昨今は歡んで迎ふるやうになつた

精神狀態　余の沈鬱なる精神も、近頃は頗る快活になつて何の憂ふることもなく、懼るゝこともなく、萬事に少しも屈托せぬやうになつた、されば是迄は只々困難ならぬことを希ひし余は、佐藤一齋の所謂「凡そ遭ふ所の患難、變故、屈辱、讒謗、拂逆の事は、皆天の吾人を老せしむる所以にして、砥礪切磋の功にあらざるはなし、君子は當に之れに處する所以を慮るべし、徒に之れを免れんと欲するは不可なり」といふ語を味ふことを得るやうになつた。

三　治病觀

生理的治病觀　元來人には病を防ぎ、又病を治すべき機關が自然に具備して居る、若し吾等が病に罹れば、自然力は最善の治療方法を與ふるものである、故に醫藥は只此自然の助手たるに過ぎないものである、されば吾等は只宜しく此自然の巧妙なる機關を助長し、保護し、益々強健ならしむるを勉むべきのみである、然らば其方法は如何にと云ふに、余はたゞ此息心調和の修養法を措いて他にないと信じて疑はない．何となれば、此法の生理的作用の側では、肺臟心臟神經等の身體中、最も肝要なる諸機關を強壯旺盛ならしむる結果として、其他の諸機關が皆完全の働をなし得るやうになるからである、彼の食滋法とか、運動法とか、沐浴法とかは、只一局部に偏せる方法にして、其効果の少きは勿論、時としては危險を伴ふことさへある、例へばサンドウの運動法の如きは、徒らに筋肉の發達のみをなさしめ、却つて肝要なる心臟肺臟を害すること多きは、よく人の知る處である

精神的治病觀　精神の肉體の上に及ぼす力の靈妙偉大なることは、學理の認むる處であつて今更余の喋々を俟たないが、「病は氣から」と云ふ諺は、實に千古の眞理であると思ふ、何となれば精神が引き立つて居れば、身體の細胞までも皆活動するに反して、精神が萎縮して居れば身體の細胞までも皆萎縮して仕舞ふといふ理窟からである、故に吾等は治病の方法として病を怖れぬやうに勉め、尙ほ進んでは、神經質ならずして泰然たる精神、人事を盡して天命を待つといふ精神を養はなければならぬのである。

藤田先生は此精神作用を組織の上に働かしむるやうにし、觀念作用等を以て萬病を治するの法として居られる、是れは實に藤田先生獨得の法にして息心調和の修養法が、夫の腹式呼吸法や、岡田式靜坐法と選を異にして居るのは、此點にもあるのである、抑も觀念なるものは、心に始まるもの終りは身體に一の變化となりて現はるゝもので、必竟觀念は、一面に於ては精神なるも、他面に於ては即ち肉體なることは學理の認むる處である、

況んや其觀念が進んで、一旦確信に入らば其肉體が精神に及ぼす影響の如何に著しきかは想像に餘りあることゝ思ふ。

先生は更らに尚ほ百尺竿頭一歩を進め、純粹の他力的心靈治療の法を以て、慢性若しくは遺傳性の不治と稱せられたる難病を全治せられたるもの、その數擧げて數ふべからざる程である、現今の幼稚なる學理にては、到底是れを解釋說明することは出來ない處である、さりとて是れ等幾百の事實を否認する事も決して出來まい、是に就ても余は現今の心靈に對する知識の如何に淺薄なるものであるかを覺え、反て益々心靈作用の不可思議なることも感じ、古人の靈智直覺の信仰すべきことをも知るに至つたのである。

四　修養觀

余は已に、肉體に具備する機關の靈妙なること、及び肉體に對する精神作用の靈妙なることを述べた、殊に精神作用の靈妙なることは、夫の良心の吾等に本具して居ることでも是れを知ることが出來る、古人は皆等しく吾

等には象理を備へ、萬事に應じ得る靈性の本具して居ることをとも認めて居つたやうあでる、孟子曰く、人の學ばずして而して能くする所の者は、其の良能なり、慮らずして而して知る所の者は、其良知なりと、朱子曰く、此心此理、本と完具すと雖も、却て氣質の禀の爲めに偏することなき能はずと、王陽明曰く、聖人の六經を述ぶるは、猶ほ世の父祖の子孫に遺すに名數條目を以てして、以て其家の產業庫藏を記藉するが如きのみ、惟だ心は乃ち產業庫藏の實なり、世儒六經の實も吾心に求むることを知らずして徒らに影響に考索し、文義に牽制せらる、是れ猶ほ子孫の其產業庫藏の實積を守視享用するを務めずして、寠人兩夫たるに至るも、猶ほ其記藉を指して是れ吾が產業庫藏の積なりと云ふが如きなりと、圓覺經に曰く、一切の衆生本來成佛と、首に嚴經に曰く衆生元より佛性あり、他より得べきにあらずと、基督曰く我神にあり、神我にありと、斯の如く前聖後賢の云ふ所見る所、殆んど符節を合するが如くである、只其の異る所は之を實際に

體得する方法にあると思ふ、其方法、或は理論に偏するあり、或は他力によるあり、或は自力を主とするもあり、又は經驗を主とするもあるが、此息心調和の修養法に至つては彼の靈性を徹見體得する上に最も適切にして完全なるものと信ず、（勿論此修養法以外に尙ほ、學問乃至經驗等の必要欠くべからざるものがあることは云ふを待たぬ、其れは猶ほ身體の强健を圖るに於て、此修養法以外に運動食滋、沐浴の必要なるが如くである）。此修養法によりて、單に息心を調和し、丹田を鍛鍊する丈けでも、如何に精神に變化を來すものであるかは、德川末葉の醫師、櫻寧室主人が養生訣中の言を借りて是れを表はすことが出來る、其大意に曰く、利慾の心に昧みはてたるものを、卒かに其本性に復らしめんとするは大に難きことにして、人々、懊熱、嗔沮、執拗、疎放を自己の性格なり、或は親の特質を受けたるなりなど〻、裁量して改めむと思ふもの少ければ、其等の爲めには先づ其の性格とするものは其ま〻で暫く放下して、只息心を調和せしめて、瞬

時も忘失することなからしむれば、其心の沈めるものはいつとなく調ひて胸腹寛舒となり、臍下自然に充實して、其心の偏倚は自ら改まり行き彼の性格とする所の特質は、何處にか忘れたるが如く、心意坦壞に言行柔順になること、其妙擧げて數ふべからず、臍下に力なきものは、必ず疾病ありて、且つ治しがたく、其思慮定まらず、愚癡蒙昧にして、毎事依樣模糊、やゝもすれば耳目の慾に惑ひ易し」と、吾等は斯の如く、息心を調和し、丹田を鍛へ、更らに進んで、觀念信念等によりて工夫を凝らし、妄念情量と戰ひ、動靜違順と戰ひて、只管本具の靈性を徹見發揮することを勉め勵むならば、邪念、私慾、雲霧の如く消え去つて、正念道心の現前すること疑ひなく、彼の單に放心を求め、居敬によつて修養するものと、其得力の差、實に千里も啻ならぬことは、吾等の經驗に徵しても明なることである彼の各自に靈性の出具するものあることを忘れて、徒らに外に求むるは誠に本末を顚倒したものと云はなければならぬ。

されば吾等果して捨命放身底の大勇猛心を以て、此息心調命の修養法により、吾等に本具する靈性を研精練磨するならば、遂に一旦豁然として大悟し、一箇の靈性隨處に活顯し來つて內外貫通、仲心俱徹、所謂心の欲する處に從つて矩を踰へざる底の境涯に到達することも、強ち期し得られぬことでもなかろうかと信じて居る、依つて余は今後は愈々心身を此法に委ね益々勵みて止まぬ決心である、否實に止むこと能はざるのである、然かも倘、且つ病を得、心眼依然として盲たらば、余は亦何をか怨み何をか悔ひんと思ふて居る次第である。

（明治四十四年十月十二日認む）

（記者）曰く矢口法學士は、是迄牛込區に居を卜し居られたるも、今度愈々難症治し、固疾癒えたるを以て、新たに宮城縣白河中學校教諭に赴任せらるゝこととなりたるを以て、若し照會を要する人あらば當分右學校宛にて發信せべく、一言茲に附記して置く。

附錄終

明治四十一年五月　日印刷
明治四十一年五月十四日發行
明治四十一年十月十五日再版發行
明治四十三年一月三十日三版發行
明治四十四年三月十日四版發行
明治四十四年十一月廿九日改版五版印刷
明治四十四年十二月二日改版五版發行
明治四十四年十二月三十日改版六版發行
明治四十五年二月五日改版七版發行
明治四十五年三月十日改版八版發行
明治四十五年四月十八日改版九版發行
明治四十五年六月三日改版十版發行

大正元年八月十五日改版十一版發行
大正元年十月三日改版十二版發行
大正元年十二月一日改版十三版發行
大正二年二月九日改版十四版發行
大正二年九月十日再改訂十五版發行
大正二年十月十五日再改訂十六版發行

心身强健之祕訣奥付

定價	
特製	一圓五十錢
並製	一圓十錢

（並製）

著者檢印　發行者檢印

著作者　藤田靈齋

發行者　仙石衣枝
東京市牛込區通寺町二十三番地

印刷所　武木凸版印刷所
東京市神田區蠟燭町八番地

發行所　三友堂書店
（東京市牛込區通寺町二十三番地
振替口座東京一四二五五番）

大賣捌所

東京　東京堂書店
東京　文林堂書店
大阪　福音社書店
久留米　菊竹金文堂
博多　積善館支店

東京　目黒書店
東京　警醒社書店
熊本　長崎次郎
名古屋　川瀬代助
名古屋　星野松三郎

東京　盆文堂書店
東京　二松堂書店
神戸　福音舍書店
鹿兒島　谷村藤吉
中津　梅津書店

東京　林平次郎
大阪　三宅莊藏
大阪　吉岡寶文館
廣島　積善館支店
横濱　勉強堂書店

天覽
姓氏明鑑